www.semana.es

SEMANA

7 DE AGOSTO DE 2024 NÚM. 4.409 • 2,50 € CANARIAS 2,60 €

PASATIEMPOS DE VERANO

EXCLUSIVA

JULIÁN CONTRERAS responde a su hermano Fran

"Él ha sido el gran ausente de la vida de mi madre"

EXCLUSIVA

EL HIJO DE CARMEN BORREGO

Ilusionado de nuevo

José María Almoguera recupera la sonrisa cuatro meses después de su sonada separación

FOTOS EXCLUSIVAS

LUIS MIGUEL Y PALOMA CUEVAS

Inseparables

LEONOR Y SOFÍA

Se vuelcan con España en los JJOO

Alemania: 7€ · Bélgica: 5€ Finlandia: 8.80€ Francia: 5.50€ Reino Unido: 5.30 LB. Italia: 4.60€ Luxemburgo: 5.50€ Portugal Cont.: 2.50€ · Suiza: 9 F.S.

lanzarotecaliente.com

Tulipán Negro
1953
NUEVA FÓRMULA AÚN MÁS SUAVE Y CREMOSA
Tulipán Negro
1953
FRESA & NATA
GOURMAND INTENSITY
BATH AND SHOWER GEL
GEL DE BAÑO
NOURISHING
Creamy hydration
Tulipán Negro
NUBE DE ALGODÓN
Tulipán Negro
CANDY FANTASY
Tulipán Negro
MANDARINA & LIMA
BRISEIS
PERFUMES
tulipannegro.es

PÁGINA 20

CARMEN BORREGO, DIEZ AÑOS DE AMOR JUNTO A JOSÉ CARLOS.

PÁGINA 92

20 AÑOS DEL DÍA QUE ROCÍO JURADO ANUNCIÓ QUE TENÍA CÁNCER.

y además no te pierdas...

4 Julián Contreras: "Mi hermano Francisco fue el gran ausente en la vida de mi madre".

14 José María Almoguera, ilusionado de nuevo.

22 Hiba Abouk: "Es evidente que entre Álvaro y yo hay una amistad".

30 Luis Miguel y Paloma Cuevas, de cena en Barcelona.

36 Jorge Javier Vázquez: "Llegó un momento en que no tenía vida".

40 Tamara Gorro y Ezequiel Garay, dos ex muy bien avenidos.

44 Jennifer Lopez, vacaciones sin Ben Affleck.

78 Belén Esteban: madre orgullosa.

80 Nico Williams y Lamine Yamal, relax en Marbella.

82 Leonor y Sofía, talismán de París 2024

88 Celine Dion, reaparece cuatro años después.

90 Los Reyes abren Marivent en Mallorca.

98 Así hemos cambiado: Massiel.

Fascículo 30

*no disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL

No te pierdas nuestros PASATIEMPOS DE VERANO

PÁGINA 66

ENTREVISTA CON PATRICIA CEREZO

"Francisco me ha demostrado que no tiene ni idea de lo que le pasaba a mi madre. Si cree que las drogas fueron su problema, el problema lo tiene él. No conocía a nuestra madre"

"Es una pena que a los 20 años de su muerte, el retrato que quede de mi madre es el de una persona consumida por sus adicciones. Ella era mucho más"

"Mi madre era una persona generosa y con una personalidad arrolladora, que luchaba constantemente contra sus demonios"

EXCLUSIVA

Julián Contreras: "Mi hermano Francisco fue el gran ausente de la vida de mi madre"

En el 20 aniversario de la muerte de Carmen Ordóñez, el menor de sus hijos se abre en canal para recordar y reivindicar la figura de una mujer que rompió moldes

LLEGA puntual a la cita, tranquilo y con ganas de hablar. Durante nuestra charla, Julián Contreras Jr. (38) está sereno, pero sus palabras tienen un poso de amargura. Es la de alguien que no tuvo infancia, que creció deprisa y que perdió, cuando tenía 18 años, a la persona más importante de su vida, su madre, Carmen Ordóñez.

Aquel viernes 23 de julio de 2000, las redacciones se paralizaron con la noticia de la muerte de *la Divina*, como la llamábamos, adelantando las ediciones y recordando la figura de una mujer fundamental en la crónica rosa de nuestro país, que amó y sufrió con intensidad y cuya vida acabó demasiado pronto.

Para Julián esa pérdida marcó el principio de una época terrible. Hoy, dos décadas después, dice que cada 23 de julio es un día difícil, pero este lo ha sido más. Su hermano Francisco Rivera acaba de dar una entrevista, y lo que ha dicho sobre el final de su madre ha sido un mazazo para Julián. Su relación con Fran estaba rota, pero si había alguna posibilidad de reconciliación, se ha desvanecido.

Julián Contreras Jr. tenía ganas de hablar. Y una vez que empieza no hay quién lo pare. Apenas había espacio para las preguntas porque las respuestas eran contundentes e implacables.

Lo primero, ¿cómo estás?

Confuso emocionalmente, porque es una fecha que no vivo con normalidad. Este año tampoco es uno más y yo me lo había imaginado distinto. Mi sorpresa ha llegado cuando me encuentro con recuerdos muy distintos a los que querría que se impusiesen hoy sobre el resto. Después de tantísimos años la figura de mi madre debería ser recordada de otra manera. Estamos hablando de una persona generosa y con una personalidad arrolladora. Para mí es una decepción, y en cierto sentido una derrota, que a los 20 años de su muerte, el retrato que queda de mi madre es el de una persona consumida por sus adicciones. Si a eso le sumas que el artífice principal de todo esto es su primogénito, el *shock* es absoluto.

> "Mi hermano se alejó porque mi madre le perjudicaba comercialmente, profesionalmente y familiarmente"

¿Lo sientes como una doble traición?

Es una doble decepción. No es ningún secreto que mi hermano y yo no tenemos relación, pero me habría sumado si se hubiera organizado algo especial por este aniversario, como algún tipo de homenaje. No ha sido así y no entiendo lo que se ha hecho. Mi madre no era una persona consumida en su sufrimiento. Fue alguien que sufrió, sí; que tuvo un final trágico, también, pero ella no era solo eso. Era una persona que transmitía alegría.

¿Has leído la entrevista de tu hermano?

Solo los titulares y me incomodó mucho, sobre todo porque no sé que necesidad tiene ahora... Cuando tú solo aludes a las drogas, me estás demostrando que no tienes ni idea de lo que le pasaba a tu madre. Si crees que ese fue su problema, el problema lo tienes tú. No conocías a tu madre y de alguna manera estás haciendo algo mucho peor, menospreciando a personas que lo están pasando muy mal, que arrastran una depresión terrible, que viven atemorizadas por una soledad a la cual no le ven fin y que no han tocado la droga en su vida. Cuando tú pones el foco en eso, ¿qué ▶▶▶

Aunque no lo parezca, Fran nunca estuvo muy presente en la vida de su hermano pequeño.

Carmen Ordóñez, presumiendo de sus hijos en el verano de 1994.

▶▶▶ pasa con lo demás? ¿con todos esos problemas anímicos y emocionales? ¿con ese terror a la soledad que llevaba a mi madre a las peores compañías? Y no es que ella las quisiera, es que no soportaba estar sola. Entender que una persona, con tal de no estar sola, es capaz de estar con su peor enemigo es duro. Y si no analizas eso, significa que: uno, no lo sabes; dos, te da igual y tres, no te has parado a pensarlo.

¿Francisco no lo sabía?

Creo que él ha tenido una vida paralela que no he presenciado. No estuvo en la vida de mi madre porque en ese momento le perjudicaba. Ella acaparaba cien por cien el foco mediático, tenía mucha personalidad, pero también, no nos engañemos, era muy tremenda. Y mi hermano se alejó porque le perjudicaba comercialmente, profesionalmente, en la plaza, e incluso familiarmente. Pero me da igual la razón, el resultado es que no estaba. Punto. A mí me pueden contar lo que quieran, pero yo estaba allí y sé perfectamente quién estaba y quien no. Por ejemplo, mi hermano tenía una finca, que no sé si la conserva o no, porque es de hace un montón de años, y mi madre nunca estuvo allí. Yo sumo todas las piezas y no me da un puzzle, me da una cosa abstracta, algo que no entiendo. Y llegas tú y le das el brochazo final diciendo que "a mi madre la mataron las drogas". Pues no. Ojalá.

¿Por qué dices eso?

Hubiera sido bastante menos doloroso, porque dentro de lo grave es una cosa básica, un consumidor que muere, bueno... Pero aquí hablamos de una persona que luchaba constantemente contra sus demonios, que diariamente enfrentaba sus ganas de vivir a su camino de desfrucción, porque iban de la mano. Y pasar de puntillas o de perfil por todo esto es una pena. Y el legado que podría quedar se enturbia. Yo de alguna manera, he llegado a pensar, y no sé si esto se va a malinterpretar, que mi hermano tenía algún tipo de rencor, no hacia mi

madre, pero sí a la vida que tuvo con ella. Cuando mi madre vivía, para Francisco el Rocío era un lugar ingrato, y ahora él es el mayor rociero que hay. Pero, ¿cuántas veces fue con mi madre? O si dices que nuestra madre tenía un problema con las drogas, ¿qué se hizo? Digo de manera tangible. Además, si eso estaba relacionado con las amistades de mi madre, pues resulta que esas hoy son las de él.

Francisco dice que no le guarda rencor a los amigos de vuestra madre...

¿Y eso cómo se explica? ¿Me estás diciendo que a las personas que incitaban o acompañaban a tu madre a malvivir no les guardas rencor? Pues perdóname, pero como mínimo es raro.

Pareces muy calmado para todo lo que cuentas.

Llevo muchas horas, años diría, de análisis y reflexión. Pensamientos que he puesto boca abajo, preguntándome qué hice bien, qué hice mal... Yo no he estado nunca en la romería del Rocío, jamás. ¿Por qué? Pues porque para mí era el epicentro del problema. Tengo una animadversión al Rocío que me durará toda la vida y para mí es algo traumático. Porque sabía lo que ocurría cuando mi madre iba y volvía, cómo estaba al regresar...

Y tú eras un adolescente...

Bueno, eso siendo generoso y amable, porque podría perfectamente decir que era un niño. Pero era consciente de todo eso. ¿Soy un adelantado?, ¿un privilegiado? ¿solo me enteraba yo? No, todo el mundo. Ahora pasa el tiempo, cumplimos años, y visto con la madurez, surgen cosas, Francisco decide hablar, hace cosas que antes no hacía... Todo fenomenal, pero construye en la dirección correcta. Lo siento si suena brusco, pero cuando escuché a Francisco hablar de las drogas, la impresión que me dio es que es muy ignorante de la historia de su madre. Dice lo mismo que cualquier persona que no la hubiese conocido.

> "Cuando mi madre vivía, para Francisco el Rocío era un lugar ingrato, y ahora él es el mayor rociero que hay. Es raro"

Cuando murió tu madre, tú y tus hermanos no os llevábais mal, o al menos no lo parecía. ¿qué pasó?

En realidad, cuando muere mamá ya no teníamos relación. La recuperamos después y fueron años complicados, en los que empecé a padecer el entorno corrosivo de Francisco, total y absolutamente vengativo y partidista y eso es algo que he vivido. Cuando recuperé el contacto con él, revivieron de pronto flores muy marchitas, y con una alegría y un cariño desbordado... Pero que ya han vuelto a desaparecer. Muy conveniente todo.

¿Echas de menos a tu hermano en tu vida? A tus hermanos, porque incluyo también a Cayetano.

Pues no te voy a mentir: sí. Y te lo explico. A día de hoy tengo clarísimo que somos tres personas distintas, a lo mejor es posible que ellos sean un poco más similares entre sí, aunque desconozco la relación ▶▶▶

Julián vive ahora tranquilo en Córdoba. "No había nada que me atara a Madrid", nos dice.

"Creo que mi hermano tenía algún tipo de rencor, no hacia mi madre, pero sí a la vida que tuvo con ella"

▶▶▶ que tienen en estos momentos, porque eso es también algo confuso. Pero supongo que tienen ciertos arraigos, aunque solo sea por la vida profesional que comparten, que imagino que eso ya vincula mucho, también se llevan menos años, en fin... Pero vamos, aunque no sea necesario llevar una vida familiar y de barbacoas y tal, porque no creo que vaya con nosotros... el llamarnos y preguntarnos qué tal estamos, o decir "fui ayer al cine" o "apúntate esta receta de cocina", estaría bien. Entre eso y que no haya nada, preferiría eso.

"No sé si se da cuenta, pero Francisco está destrozando el recuerdo de nuestra madre, 20 años después"

¿Nunca habéis hablado entre vosotros de esos problemas?

A veces es mejor no hablar de lo ocurrido, porque si no, no se avanza. Además, ¿yo cómo hablo de que tú no estuviste como tenías que haber estado cuando pasaron una serie de cosas con nuestra madre?, si tú me reprocharás otras y así es imposible. Pero también me gustaría aclarar que esto no es nada contra mi hermano, por él y por nuestra relación. Es por nuestra madre. Las diferencias que yo tenga con Francisco las he tenido, las

El día de su primera comunión, en familia y con el entonces novio de su madre, Eduardo Bermejo.

Con solo 14 años, Julián acompañó a su madre a la fiesta de nuestra revista.

tengo y tendré y es una cosa independiente a esto que está pasando. No sé si se da cuenta, y si se da cuenta es peor, pero está destrozando el recuerdo de lo que a día de hoy, 20 años después, es nuestra madre.

En estos días hemos oído hablar mucho de tu madre. ¿Las palabras de Francisco son las que más daño te han hecho?

Para mí sin duda. Pero porque creo que eran las más innecesarias. Es que ha quedado incluso cutre.

¿Te ha removido cosas?

A ver, yo hay un día al año que resucito para todo el mundo. Y sin pudor, la gente que un par de días antes no me coge el teléfono, me llama. A mí eso me da igual. Pero que yo tenga que aguantar la cantidad de mensajes y comentarios que hay por ahí... Porque si hay una entrevista del hijo primogénito que dice que ella se drogaba y que las drogas la mataron, los comentarios de los 450.000 que escriben debajo van en esa línea, que es la que tú has marcado. Y yo no tengo porqué leer eso. Pero si tú hubieras dicho: "Mi madre me enseñó a amar la vida", probablemente la mayoría de los comentarios, aunque siempre hay manzanas podridas, habrían ido en otra direccion.

¿Cuando cierras los ojos y piensas en tu madre qué recuerdas?

Me la imagino sonriendo. Siempre. Yo a veces ▶▶▶

Carmen tuvo una relación muy estrecha con SEMANA y fue nuestra madrina en la fiesta de nuestro 60 aniversario, en abril de 2000

Con su padre y sus hermanos en la presentación del libro *De Rivera a Ordóñez*, en 2011.

"Mi madre nunca intentó forzar un acercamiento entre mis hermanos y yo. Le decía a todos que nos adorábamos, pero no era verdad"

"No quiero blanquear el recuerdo de mi madre. Ella no necesita ningún lavado de imagen porque no ensució nada"

▶▶▶ me enfadaba y le decía que se tomara las cosas en serio. La gente no se da cuenta de que mi madre no era la solo fiesta, o el mal vivir, era felicidad. Ella buscaba la alegría en todo momento. No le gustaba vivir situaciones dramáticas ni tristes y cuando le tocaban lo pasaba muy mal, tanto que se refugiaba en costumbres nada recomendables.

¿Perder también ella a su madre fue un detonante?

Eso fue un dolor inicial terrible y luego no hay que olvidar que ella tenía un diagnóstico claro. Que el problema que tenía no era solo la droga. La droga te puede matar, sí, pero como te tomes una caja de estas pastillas concretas (se refiere a los somníferos de los que Carmen abusaba), caes seguro. No le quites importancia a eso. No digo que niegues lo otro, eso sería un error, pero no lo conviertas en el principal problema porque estás haciendo un retrato de tu madre que ella no se merece y los demás tampoco. Y no es que yo quiera blanquear su recuerdo, que nadie se equivoque. Mi madre no necesita ningún lavado de imagen porque no ensució nada. Quiero poner en valor lo que fue, una persona que murió trágicamente antes de los 50 años y estamos reduciendo su vida solo a eso. Yo no voy a tener hijos, pero tengo claro que si los tuviese, les hablaría de otra manera de mi madre. ¡Pues anda que no hay cosas que decirles! Estoy dolido porque el de Francisco es el testimonio de una persona que ni estaba ni se le esperaba, porque él fue el gran ausente de la vida de mi madre.

"Yo no voy a tener hijos, pero tengo muy claro que si los tuviese, les hablaría de otra manera de mi madre"

¿Alguna vez has pensado en cómo sería vuestra relación si ella estuviera viva?

Ella siempre decía que nosotros teníamos muy buena relación e intentaba solapar de alguna manera la realidad, pero era muy consciente de todo. Además, mi madre nunca intentó forzar un acercamiento. Le decía a todo el mundo que nos adorábamos, pero sabía perfectamente que no era verdad. Y no pasa nada.

Francisco es 12 años mayor y estamos hablando de cuando tú eras un crío.

A estas alturas de mi vida no voy a andar con películas, yo siempre le he dado igual, él no estaba y esta no era su vida. Yo me lo encontraba de vez en cuando y ya está, era una cosa puntual, yo no he tenido nunca una relación con mi hermano. Jamás. Ha habido gente que me ha dicho, "pero si te llevaba al cine..." Una vez, qué gilipollez es esa. Pero no era nada personal conmigo, es que no era su vida, aunque fuera su madre. Su día a día era otro. Él estaba forjando su vida y su carrera y nosotros no encajábamos en esas cosas.

Y ahora dinos, tu día a día ¿cómo es?

Pues mi vida sigue en construcción, no termina de asentarse nunca del todo. Yo me reinvento además con bastante facilidad, aunque con mucho esfuerzo, porque arrastro cadenas que no son justas, pero sigo adelante. Es algo en lo que pienso mucho. A mi madre le gustaba esa parte mía, astuta e inteligente, constante y es curioso pero yo soporto críticas en mi vida por cosas que no he hecho.

¿Cuántas horas de terapia llevas a tus espaldas?

No te creas, no, yo lo que llevo son muchas horas de paseos encima. En la vida hay infinidad de cosas que se te escapan, pero yo tengo una gran capacidad de conversión. Y eso que parece que todo lo que hago es malo o está marcado por el fracaso, que soy un ser triste, depresivo... Pero luchar contra todo eso no es que sea cansado, que lo es, es que es inútil. ▶▶▶

"Mi vida sigue en construcción, no termina de asentarse nunca del todo. Yo me reinvento con bastante facilidad, aunque con mucho esfuerzo"

Julián en un momento de nuestra entrevista.

Julián tiene ahora en Youtube un canal de debate con casi 18.000 suscriptores con el que está encantado.

"Mis prioridades en mi vida son mi padre y mis animales. Lo único que me aterra no es la muerte en sí misma, es perder a los seres vivos que me importan"

¿Qué es lo peor que has leído de ti?

Por mucho tiempo que pase, nada superará un día que caminando por la calle y al pasar por un quiosco me encontré un titular que decía: "Julián Contreras intenta vender la autopsia de su madre". Aquello fue demoledor y durante años estuve convencido de que fue el principio de muchas de las fobias que he tenido.

Volvemos, ¿cómo es un día normal en tu vida?

Pues estoy muy centrado en mi padre. Nos hemos ido a vivir a Córdoba cambiando de aires, porque yo estaba en Madrid casi por inercia, pero sin nada que me atara. Buscaba un lugar próximo, con buena temperatura y al principio iba a ser Sevilla, pero encontramos un lugar en Córdoba muy cómodo para mi padre y para sus necesidades. Llevamos allí tres o cuatro meses y lo primero que leí es que me había ido de Madrid huyendo, perseguido por las deudas.

Es que de eso también se ha hablado mucho estos meses, ¿es verdad?

Claro que no. Pero ahora me he vuelto una persona activa en el plano legal y ya no perdono. He estado recopilando todas estas cosas que dicen, porque la gente suelta cosas de mí con una ligereza que da miedo. Lo repetiré hasta que me canse, en las únicas causas legales que tengo abiertas a día de hoy, soy denunciante, no denunciado.

Has hablado de tu padre y de tu faceta de cuidador.

Y también se me critica por eso. Me han llegado a decir que mi mayor lastre es mi padre... Pero a mi me hace muy feliz estar con él. Y piensa que todo lo que sea duro para mí lo es aún más para él. Pero no me achico, me levanto por la mañana, saco al perro, ordeno, pongo el desayuno, preparo las medicinas, voy a hacer la compra, cocino para los dos, organizo la tarde, escribo...

Hay mucha gente que se lo pregunta, ¿de qué vives?

De mi trabajo, de las actividades que hago, que algunas son más públicas y otras no, de mis sesiones de *coaching*, que por suerte funcionan bien y algunas cosas más comerciales, que hago también.

¿Y de la herencia de tu madre?

No hubo nada económico. Y material yo no tengo nada.

"Debemos respetar como es cada uno. Y aceptarlo. Yo no creo en la pareja y tampoco soy una persona monógama"

¿Querrías?

Algo. Yo es que el apego lo practico poco, pero me habría gustado algo... Es que para empezar, y es una cosa escandalosa, en la finca de Francisco de la que hablaba antes, están todos los muebles que tenía mi madre en su casa de Marruecos. Una casa en la que él nunca vivió. Pero bueno, no importa, el tiempo pasa muy rápido como para pararse en eso.

Hablando de que el tiempo pasa. Has cumplido 38 años y has dejado claro que no quieres tener hijos.

Y creo que es facil de entender, sin dramatismos. Mi vida no es apta ni propicia para eso. Afortunadamente no he sido padre porque habría sido muy complicado. Yo tengo unas obligaciones que no me hacen plantearme nada de eso.

¿Y en esa ecuación hay espacio para una pareja?

Espacio hay, lo que no hay es voluntad. Y a medida que pasa el tiempo menos. No creo en la pareja y no soy una persona monógama. Y creo que meterme en una relación con una persona más tradicional es llevarla al sufrimiento y la decepción y yo no soy así. Me parece que debemos respetar como es cada uno. Y aceptarlo. Pero lo que no puedes es tenerlo todo en esta vida.

¿Y tú tienes claras tus prioridades?

Absolutamente. Y son mi padre y mis animales. A mí lo único que me aterra en la vida no es la muerte en sí misma, es perder a los seres vivos que me importan, y no solo los humanos. El dolor sí me preocupa un poquito más y lo que me atormenta casi por encima de cualquier cosa es la frustración. Ese es mi talón de Aquiles, porque la he padecido mucho. ¿Tú sabes lo que es caer una vez tras otra, y tras otra... y que la gente te diga, no, es que hay que insistir?. Hostia, que no sabes los martillazos que me he llevado. Y sigo adelante porque pienso que la vida no puede ser solo esto, que tiene que ser otra cosa. Cuando empecé con mi canal de Youtube se apuntó un montón de gente. En mi primer video avisé que no era un canal para hablar de corazón, ni de mi vida, y al día siguiente más del 70 % de la gente se había ido. Yo hice mi primer directo para una persona, desconocida, y lo disfruté. Ahora son muchas más, por suerte. Y ahí sigo

Roto de dolor el día en que viajó a la aldea de Almonte para esparcir parte de las cenizas de su madre.

La muerte de Carmen Ordóñez dejó a Julián destrozado.

Raquel Martinez
Fotos: Luis Miguel González
Maquillaje y Peluquería: Nataly Movilla para Alberto Dugarte Institute
Escenario: JW Marriott Hotel Madrid
www.marriott.com/es

EL FIN DE SU MATRIMONIO
A principios de abril, José María y Paola Olmedo explicaron en SEMANA los motivos de su ruptura.

EXCLUSIVA

José María Almoguera, ilusionado de nuevo

Tras su separación de Paola Olmedo, el hijo de Carmen Borrego disfruta de la compañía de esta joven que le ha devuelto la sonrisa

ESTOS últimos cuatro meses no han sido nada fáciles para José María Almoguera (34). Al distanciamiento con su madre, Carmen Borrego (57), que arrastra desde hace tiempo, se unía su separación de Paola Olmedo (37), una noticia que SEMANA anunció en exclusiva y cuyos motivos la pareja explicó a esta revista a comienzos del mes de abril. José María "estaba muy tocado, casi hundido", nos cuentan desde su entorno de trabajo en Mediaset. No era para menos...

El proyecto de familia que había soñado junto a Paola se había truncado cuando ni siquiera habían llegado a cumplir su segundo aniversario de boda. Hubo quienes aludieron a que lo suyo era un montaje y que, en realidad, no había ruptura alguna. También quiénes apuntaban a que, debido a la cercanía que tenían, se habían reconciliado. Teorías que estas imágenes que les ofrece SEMANA de José María junto a una joven des- ▶▶▶

La pareja se besó apasionadamente en plena calle.

Caminaron cogidos de la mano.

▶▶▶ montan totalmente. Y es que, a pesar del amor que sentía por Paola, José María sabía que lo suyo se había terminado. Quizá por ello, siempre le veíamos caminar por la calle, serio, distante cabizbajo, triste, incluso, se podría decir, que enfadado con el mundo. Una imagen muy distinta a la que SEMANA les ofrece en estas páginas. ¿El motivo? Es evidente... El corazón de José María ha vuelto a vibrar y la 'culpable' de su sonrisa es la joven que aparece en estas páginas.

Rienda a la pasión

José María y su acompañante disfrutaron de un agradable paseo por el centro de Madrid en el que pusieron de manifiesto la gran complicidad que los une. Así, aunque al principio caminaban uno al lado del otro, manteniendo una cierta distancia, poco a poco se fueron acercando hasta unir sus manos. En un momento dado, la pareja dio rienda suelta a su pasión, fundiéndose en apasionados besos para los que encontraron refugio en la entrada de un portal. Divertidos y sonrientes, José María y la joven intercambiaron bromas y compartieron un improvisado baile sin dejar de dedicarse miradas cómplices.

Pero las altas temperaturas reinaban en la capital y optaron por hacer un alto en un bar para tomar un refrigerio. Más tarde, abrazados y cogidos de la mano, continuaron su paseo en dirección a un restaurante de la conocida como Milla de Oro madrileña, donde cenaron, haciendo otro pequeño descanso a mitad de camino, en un banco de la calle, donde José María no ▶▶▶

La complicidad entre el hijo de Carmen Borrego y la joven es evidente.

▶▶▶ pudo resistirse a abrazar a la joven con ternura.

La mujer de su vida

Sin duda, estas imágenes son la mejor muestra de que José María ha pasado página a su historia con Paola, de quien se separó teniendo aún unos sentimientos muy profundos. "Yo sigo creyendo que Paola es la mujer de mi vida, pero el amor también es darle espacio a una persona si lo necesita", contaba a SEMANA cuando explicó los motivos de su ruptura.

Por entonces, José María se señalaba como el culpable de la separación dejando la puerta abierta a una reconciliación, que, finalmente, no se ha producido: "Yo no he sido capaz de alcanzar esa madurez. Llegaré, pero aún no lo he conseguido, por eso digo que a lo mejor más adelante lo nuestro sí funciona", afirmaba.

Por fortuna, hoy la relación entre José María y Paola es buena. Una circunstancia que les ha llevado a verse frecuentemente en estos meses. "Paola y yo nos queremos y nos respetamos. Siempre vamos a mantener el decoro por nuestro hijo", afirmó José María en nuestra revista.

Pero lo que sí que parece claro es que, aunque con varios kilos de menos, posiblemente a consecuencia de su ruptura, José María ya está superando su separación. Lo que está por ver es si este cambio de rumbo sentimental lleva consigo un acercamiento con su madre, con quien la situación es más complicada ahora tras el fin del programa *Así es la vida,* en el que ambos trabajaban. "Fíjate cómo somos las madres que nos conformamos con verlo de lejos. Con sentirlo de lejos... Esa posibilidad para mí ha acabado también", afirmaba hace unos días Carmen entre lágrimas, para luego dejar claro que su puerta siempre estará abierta: "Yo le sigo deseando lo mejor. Su felicidad está por encima de la mía y si él es feliz, yo estaré tranquila".

Agencias.

José María dedicó numerosos gestos de cariño a su acompañante.

Ambos comparten su gusto por los tatuajes.

La actitud de José María evidencia que ha pasado página con Paola.

Estas imágenes echan por tierra los rumores que apuntaban a que la separación con Paola era un montaje

Está por ver si este cambio de rumbo sentimental lleva consigo un acercamiento de José María con su madre

EXCLUSIVA

Carmen Borrego: diez años de amor junto a José Carlos

Coincidiendo con su aniversario de boda, la hija de María Teresa Campos intenta desconectar de los problemas junto su marido en aguas malagueñas

ES su plan vacacional favorito y lo cumple verano tras verano, aunque esta vez su estado de ánimo no sea el mejor debido a su distanciamiento con su hijo. Así, Carmen Borrego (57) aprovechó para escaparse a Málaga junto a su marido, José Carlos Bernal (57), con quien la vemos compartir, en estas imágenes exclusivas que les ofrece SEMANA, una jornada playera. Un magnífico plan para celebrar su décimo aniversario de boda con el hombre al que define como "el amor de su vida".

Su primer beso

Ambos tienen muy presentes esos comienzos en los que la hija de José Carlos les presentó durante unas vaca-

La pareja pasó una tranquila jornada en la playa en la tierra natal de Carmen, su querida Málaga

El matrimonio se relajó paseando por la orilla del mar.

Carmen ha encontrado en José Carlos su mejor apoyo.

ciones y surgió una amistad que culminó en relación amorosa ocho meses después. "Se lanzó ella. Un día en un restaurante me dio el primer beso y dije: ¡Por fin!", confesaba José Carlos en la entrevista que concedió con su mujer en *¡De Viernes!*

José Carlos, que define a Carmen como "una excelente madre", asegura que el peor momento de su matrimonio fue el último año de vida de Teresa Campos. "Mi madre le adoraba, pero José Carlos a ella la quiso con locura", afirma Carmen. ■

La hija de María Teresa Campos está aprovechando este verano para desconectar y coger fuerzas.

PRIMERAS FOTOS EN SEMANA
Una comida romántica en un conocido restaurante italiano de Madrid fueron las primeras imágenes de la pareja que SEMANA mostró en exclusiva.

La actriz ha cambiado radicalmente de imagen, mucho más delgada y con el pelo rosa.

Hiba Abouk: "Es evidente que entre Álvaro y yo hay una amistad"

La actriz y el exjinete no han dejado de hacer planes juntos en las últimas semanas, desde un viaje a Túnez a una comida romántica en Madrid

SON la pareja del verano. Desde que a finales del pasado mes de junio Hiba Abouk (37) y Álvaro Muñoz Escassi (49) coincidieron en la celebración de la primera comunión de una nieta del Turronero han sido varias las románticas citas que han protagonizado.

Fue precisamente en estas páginas de la revista SEMANA donde por primera vez pudimos ver a la pareja en uno de esos encuentros, disfrutando de un almuerzo solo para dos en uno de los mejores restaurantes italianos de Madrid. Aunque entraron y salieron por la puerta de atrás del local para intentar pasar inadvertidos, la evidencia refleja que entre ellos existe una química especial.

A ese encuentro hay que unir una escapada a Túnez y otra a Tarifa. Unas citas que hablan por sí solas y que nos indican que su relación va más allá de una mera amistad.

Mucha complicidad

La complicidad entre la actriz y el exjinete no puede negarse, aunque todavía parece pronto para etiquetar esta relación como un noviazgo en toda regla. Salen, disfrutan juntos, se divierten, se muestran muy cariñosos cuando creen que nadie les ve...

Sin embargo, Hiba prefiere ser cutelosa a la hora de calificar a Álvaro Muñoz Escassi como el hombre que ocupa su corazón: "Es evidente que entre Álvaro y yo hay una amistad, me llevo súper bien con él. Soy una chica joven, trabajadora, guapa, madre y disfruto de la vida".

La palabra amor con mayúsculas no entra todavía en su nueva situación vital: "Si estuviera enamorada por supuesto que lo contaría. No voy a ocultar el amor, que es la cosa más bonita de la vida", ha asegurado.

Por su parte, Álvaro Muñoz Escassi se ha mostrado más expansivo al hablar de la relación que le une a la actriz: "No estamos haciendo mal a nadie. No estamos cometiendo ningún delito, ni haciendo nada malo".

También ha hablado de su visión de la separación de María José Suárez: "Todas las separaciones son duras, son difíciles. Yo estoy bien, que cada uno lo viva como pueda. No todos lo hacemos bien ni todo lo hacemos mal. Y es normal que en una separación duela que nos vean con otras personas".

Escassi ha dicho de su relación con Hiba: "No estamos haciendo mal a nadie. No estamos cometiendo ningún delito"

Tras estas escapadas juntos, Hiba y Escassi están haciendo planes por separado, según ha confirmado la propia actriz: "Tenemos planes de verano completamente distintos, así que creo que no coincidiremos de momento".

El más inmediato de Hiba ha sido marcharse a la playa con sus dos hijos, nacidos de su matrimonio con el futbolista marroquí Achraf Hakimi, de quien se separó en marzo de 2023.

Atrás ha dejado el que ella ha calificado como "el peor año de mi vida". Y ya está dispuesta a volver a disfrutar... ahora parece que junto a Álvaro Muñoz Escassi.

Fotos: Agencias

La actriz se ha instalado en Madrid con sus dos hijos tras separarse del futbolista Achraf Hakimi, que juega en el Paris Saint Germain y en la selección de Marruecos.

Orlando Bloom presume de cuerpo en Cerdeña

● Orlando Bloom ha elegido Porto Cervo (Cerdeña) para pasar unos días de descanso y nos mostró que sigue en buena forma a sus 47 años. Ese día, el actor inglés estaba solo pero luego se unieron a él su mujer, la cantante Kate Perry (39), y la hija de ambos Daisy, que va a cumplir cuatro años. La pareja, que ha estado navegando por la Costa Esmeralda, también ha anunciado que retoman los planes de boda que tuvieron que aplazar a causa del Covid en 2020.

Marta Sánchez se rinde ante Ricky Martin en la Starlite

● El cantante puertorriqueño era uno de los más esperados en las noches marbellíes de la Starlite y no defraudó a sus fans. Ricky Martin (52) lo dio todo ante un público entregado en el que había muchos famosos, entre ellos, la cantante Marta Sánchez (58), que posó encantada junto a la estrella latina, que está celebrando sus 40 años sobre un escenario. Tras Marbella, Ricky actuó en Palma de Mallorca y puso fin a sus conciertos en España.

Roberto Leal José Yélamo y sus mujeres, juntos de vacaciones

● Son dos de los rostros más queridos del grupo Atresmedia y, además, excelentes amigos, por eso disfrutan juntos de sus vacaciones de verano. Desde hace algunos años, Roberto Leal (45) y José Yélamo (40), acompañados por sus respectivas esposas, ambas periodistas de profesión, Sara Rubio (39) y Paula del Fraile (44), hacen un viajazo veraniego de parejas. El de este año ha sido a Camboya (el pasado fue a Turquía) y los dos matrimonios han disfrutado de lo lindo. A su regreso, José se marchó directo a las fiestas de su barrio sevillano.

José Yélamo, pregonero en Triana

● Nació en Cádiz pero pasó la mayor parte de su juventud en Sevilla por eso José Yélamo se ha sentido muy orgulloso de leer el pregón de la Velá de Santa Ana, en el barrio de Triana. El presentador de La Sexta Noche estuvo acompañado por su familia y, músico aficionado, hasta se animó a cantar: "Es una noche de reencuentro, calor y felicidad", dijo.

Sergio Peris-Mencheta: 20 años de amor con Marta Solaz

● Mientras se recupera del trasplante de médula que le han hecho para luchar contra la leucemia, Sergio Peris-Mencheta (49) ha reaparecido recordando una bonita fecha, su 20 aniversario junto a su mujer, Marta Solaz: "El año que viene lo celebramos como se merece".

Louis Ducruet y su mujer, Marie, esperan otra niña

● El hijo mayor de Estefanía de Mónaco y su mujer han confirmado que esperan otra niña. Louis Ducruet (31) y Marie Chevalier (31) ya hicieron abuela a la princesa monegasca con el nacimiento de la pequeña Victoria, hace solo 16 meses.

Pau Gasol y Catherine, a por el tercero

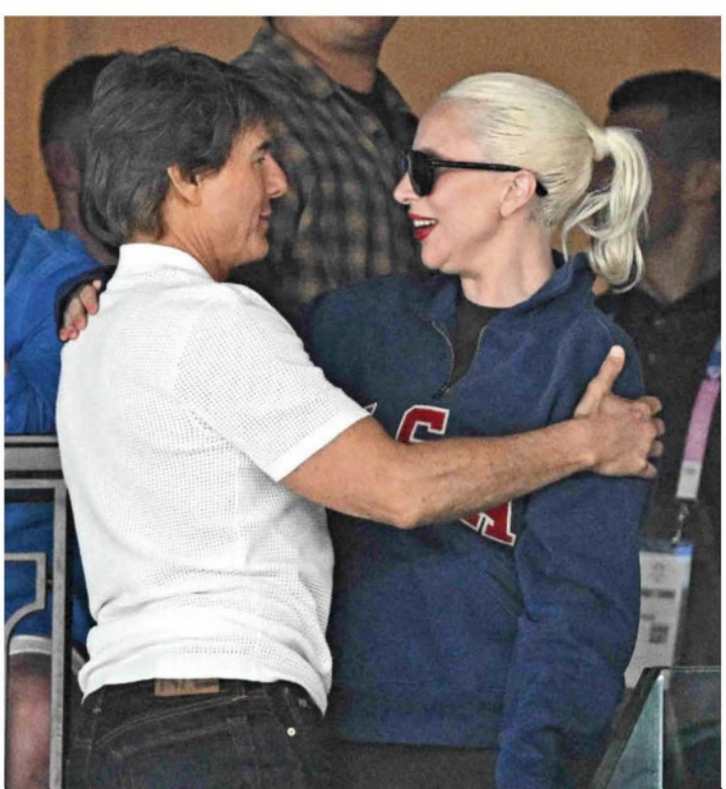
● Con un divertido anuncio "¡Nuevo fichaje de novato! Gasol inicial 5, llega este otoño temporada 2024" el exbaloncestista, de 44 años, ha anunciado que él y su mujer, Catherine (35), esperan su tercer hijo. La pareja ya son padres de Ellie (3) y Max (1).

Carla Pereyra, feliz al sol de Ibiza

● La modelo argentina es una apasionada del mar y el sol por eso los días de verano que pasa en Ibiza la hacen muy feliz y se le nota en la cara. Además, siempre tiene a su lado buena compañía. Carla Pereyra (36) está desconectando en las isla mallorquina junto a su marido, el entrenador Diego Simeone (54), apurando los últimos días antes de que empiece la Liga, y las dos hijas de ambos. También estuvieron con ellos uno de los hijos mayores del Cholo y su familia.

Rodolfo Sancho, vuelta al trabajo y tensa espera

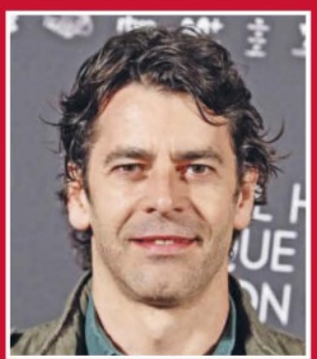
● No ha sido un año fácil para Rodolfo Sancho (49) que dentro de un mes tendrá que hacer frente a la sentencia que el juez dicte contra su hijo Daniel, acusado de asesinato. Pero el actor ha vuelto al trabajo y ha presentado en el Atlántida Festival de Palma de Mallorca la película *Un paseo por el Borne*, que rodó a principios de 2023. "No estoy amargado, no estoy depresivo. Estoy luchando en la vida y creo que lo que no te mata te hace más fuerte y más sabio. Soy de los que prefiere ver la vida como un reto y un aprendizaje y tirar para delante", dijo Rodolfo en esRadio.



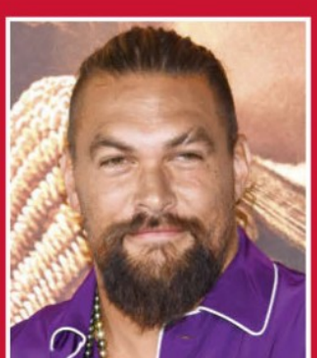
Tom Cruise y Lady Gaga, cariñoso saludo

● La celebración de los Juegos Olímpicos en París ha congregado en la capital francesa a un sinfín de *celebrities*. Entre ellos, se encontraban Lady Gaga (38) y Tom Cruise (62), quienes se saludaron cariñosamente cuando se encontraron en las gradas ya que ambos son buenos amigos desde que ella interpretara la canción *Hold My Hand*, de *Top Gun: Maverick*.

CUMPLEN AÑOS



51 EDUARDO NORIEGA
1-8-1973



45 JASON MOMOA
1-8-1979

68 ISABEL PANTOJA
2-8-1956

43 MEGHAN MARKLE
4-8-1981

Rosalía sigue su romance con Jeremy Allen White

● La cantante barcelonesa fue una más de las muchas estrellas que asistieron a la fiesta organizada en la Fundación Christian Dior, de París, con motivo de las Olimpiadas. Rosalía (31) posó sola, con un impresionante vestido de Dior, pero poco después hizo acto de presencia su novio, el protagonista de *The Bear*, el actor Jeremy Allen White (33), y una vez dentro, no se separaron. Otra pareja enamorada fue la formada por Mick Jagger, que acababa de celebrar su 81 cumpleaños, y su novia, la exbailarina de ballet Melanie Hamick, de 37, con quien tiene un hijo de seis años.

Mick Jagger (81) y su novia Melanie (37).

El actor americano Jeremy Allen White(33), novio de Rosalía.

Luis Canut, marido de Patricia Pérez, feliz, confirma que ya tiene el alta

● Tras un duro año tratando de superar las graves secuelas de la meningitis criptocócica que sufrió, Luis Canut ha anunciado con gran alegría que tiene el alta médica: "Hombre valenciano muy feliz por haber recibido el alta, después de un intenso año, de su centro de neurorehabilitación. La frase 'Luis, ya estás recuperado' la recordaré toda la vida. Mi rehabilitación continúa pero ya no es por camino de tierra, es por autopista". Luis ha compartido su alegría con su mujer, Patricia Pérez.

ESTE PRODUCTO SANITARIO OFRECE AYUDA EFICAZ GRACIAS AL EFECTO-PARCHE PRO

¿Molestias intestinales recurrentes?

Diarrea, dolor abdominal o flatulencia recurrentes son una realidad que muchas personas conocen muy bien. Explicamos lo que a menudo se esconde detrás de las dolencias y lo que realmente ayuda.

Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos. A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea, dolor intestinal o flatulencia. Según los expertos, la causa suele ser una barrera intestinal dañada. A través de la más mínima lesión penetran sustancias nocivas y agentes patógenos en la pared intestinal, lo que puede causar las típicas molestias intestinales. Ahora hay una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias sin receta médica.

Efecto-Parche PRO

El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias especiales inactivadas térmicamente y con Efecto-Parche PRO. Las bifidobacterias se adhieren como un parche protector a las áreas dañadas de la pared intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

Eficacia clínicamente probada

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian significativamente con la cepa B. bifidum HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ **Con Efecto-Parche PRO**
- ✓ **Mejora significativamente las molestias intestinales**
- ✓ **Más calidad de vida**

Para su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)

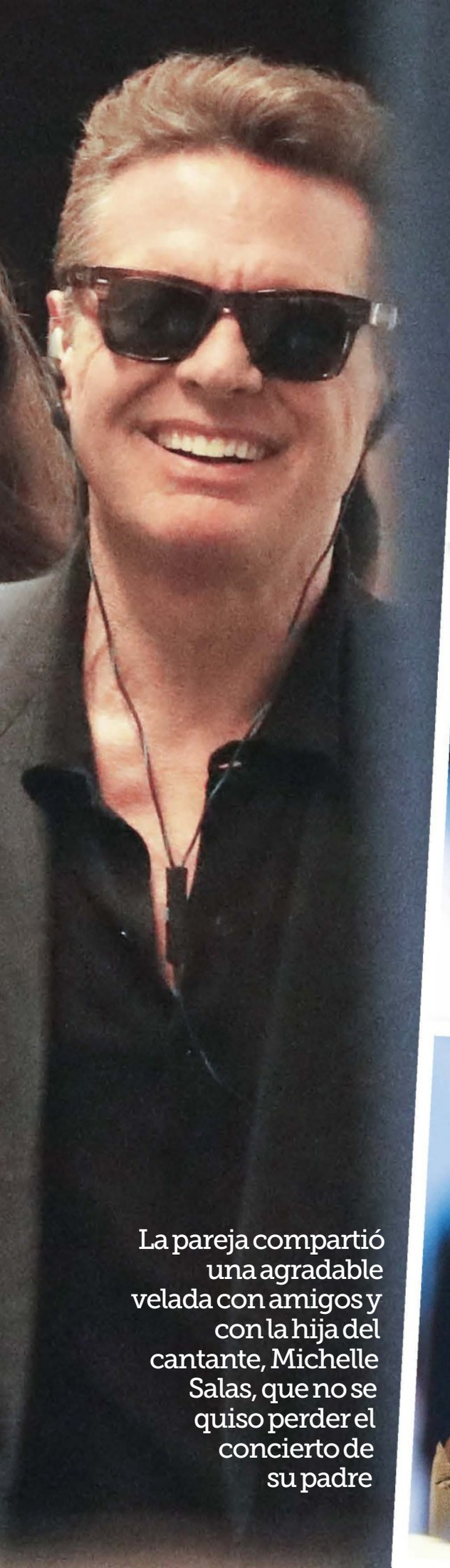
Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. **Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.** CPSP20068CAT

EXCLUSIVA

Paloma Cuevas y Luis Miguel, de cena en Barcelona

Aprovechando el concierto del artista en la capital catalana, disfrutaron de una cena con amigos y con la hija de él

El artista llenó dos días el Palau San Jordi de Barcelona.



La pareja compartió una agradable velada con amigos y con la hija del cantante, Michelle Salas, que no se quiso perder el concierto de su padre

Pasar tanto tiempo juntos les está uniendo más.

Las muestras de cariño entre la pareja cada vez son más evidentes.

Pasearon cogidos de la mano, como cualquier pareja de enamorados.

ESTE verano va a ser inolvidable para Luis Miguel (54) y Paloma Cuevas (51). La gira que el artista mexicano está llevando a cabo en España les está regalando momentos únicos y maravillosos, pero, sobre todo, la felicidad de pasar juntos mucho tiempo. Y es que Paloma está acompañando al cantante en este periplo que, tras comenzar en su Córdoba natal, le está llevando por buena parte de la geografía española.

Fantástica velada

En esta ocasión, le tocó el turno a Barcelona, donde el Sol de México protagonizó dos conciertos en el Palau San Jordi. Pero como hay tiempo para todo, tal y como les muestra SEMANA en exclusiva, la pareja aprovechó para quedar en la capital catalana con algunos amigos. Entre ellos se encontraba la diseñadora Rosa Clará, íntima de Paloma, con la que compartieron una agradable cena y sobremesa.

Paloma está acompañando a Luis Miguel en su periplo por gran parte de la geografía española

Una fantástica velada a la que también se unió la modelo Michelle Salas (35), la hija que Luis Miguel tuvo con la mexicana Stephanie Salas. La joven, que se encontraba en Barcelona por motivos laborales, no se quiso perder el concierto de Luis Miguel ni tampoco la oportunidad de poder ▶▶▶

Michelle mantiene también muy buena relación con Paloma.

La modelo eligió este vestido blanco para pasear por Barcelona.

▶▶▶ disfrutar de este feliz encuentro con su padre, con quien mantiene una estupenda relación, y con Paloma, que se ha ganado su cariño y su respeto.

Muy felices juntos

Pero además de gozar de estos entrañables encuentros con familiares y amigos, tocaba descansar. Y el lugar elegido fue el Hotel Mandarín, de cinco estrellas, situado en el centro de la ciudad, en cuyas puertas, tal y como les ofrece SEMANA en exclusiva, aparecen Luis Miguel y Paloma sonrientes y muy felices.

Tanto es así que los íntimos de Paloma aseguran que nunca la habían visto tan ilusionada como lo está ahora con Luis Miguel. Pero los sentimientos del artista hacia ella no son menos... Sus allegados afirman que Paloma se ha convertido en alguien tan importante que ya no es capaz de imaginar su vida sin ella. Son felices juntos y se les nota.

Luis Miguel y Paloma se alojaron en el Hotel Mandarín, uno de los más lujosos de Barcelona

Paloma se ha convertido en una persona esencial en la vida de Luis Miguel. Tanto es así que, según cuentan sus allegados, el artista mexicano ya no concibe su vida sin ella

La pareja se mostró así de feliz en las puertas del hotel Mandarín.

Por eso están disfrutando tanto de esta gira española que ninguno de los dos quiere que se termine. Mientras tanto, aprovechan los días que el cantante tiene libres para escaparse a Marbella, donde pondrá punto final a su *tour* el próximo 3 de agosto y donde Luis Miguel tiene una maravillosa residencia, en la que aprovechan para descansar, relajarse y disfrutar de su relación.

Agencias.

Los íntimos de Paloma Cuevas aseguran que nunca la han visto tan ilusionada como ahora

La sonrisa de Paloma habla por sí sola.

Paloma eligió un top con un pronunciado escote en 'V' y los hombros descubiertos y una falda metalizada a juego con el bolso.

www.semana.es
SEMANA

REDESCUBRE LA LEC

COLECCIÓN
Princesas de
HOLLYWOOD

Kate Austen nos presenta una trilogía inolvidable y unos personajes que nos enamorarán. Novelas con las que viajaremos desde las arenas del desierto del Dubái actual al Ceilán colonial, pasando por la Costa Azul francesa, para hablar de amistad, lealtad, segundas oportunidades y amor. Mucho amor.

TURA EN VACACIONES

Tres historias apasionantes que te seducirán

PRIMERA ENTREGA 31 DE JULIO

SEGUNDA ENTREGA 7 DE AGOSTO

TERCERA ENTREGA 14 DE AGOSTO

PRÓXIMA SEMANA A LA VENTA EN TU QUIOSCO

www.semana.es
SEMANA

REVISTA + LIBRO
3,95 €

Jorge Javier Vázquez: "Llegó un momento en el que me di cuenta de que no tenía vida"

Regresa a las tardes de Telecinco con 'El diario de Jorge'. "Me quedo sin vacaciones, pero no importa, estuve en Grecia una semana, 20 días en Brasil, otros 20 días en Colombia y tocándome la barriga el resto del año", dice

"Yo he estado muy bien sin trabajar", reconoce Jorge Javier, que acaba de renovar su contrato con Mediaset.

DICE que los meses que ha estado sin trabajar han sido maravillosos. Se lo podía permitir y los ha disfrutado, pero de repente ha vuelto y no para. Acaba de cumplir 54 años y a Jorge Javier Vázquez se le acumulan los proyectos y los trabajos. Hacía mucho tiempo que no lo veíamos tan ilusionado y entregado. Ahora estrena *El diario de Jorge*, que recoge el testigo del mítico *El diario de Patricia*, pero modernizado; presenta *Hay algo que te quiero decir*, lo veremos en las nuevas ediciones de *Supervivientes* y *Gran hermano*... Se ha tomado en serio lo de recargar pilas y volver con energía. Y sus *jefes* están muy contentos. Tanto que Mediaset España ha renovado hasta julio de 2027 el contrato de larga duración que le une al grupo desde hace nada menos que 21 años.

Tuviste unos meses de parón y de repente, te empezaron a llegar proyectos, ¿cómo lo llevaste?.

Bueno, depende de la situación en la que esté cada uno. Y yo he estado muy bien sin trabajar, de verdad. Al principio piensas en todas las cosas que vas a hacer, pero no, se va el tiempo en no hacer nada y esa sensación era maravillosa.

¿Encajaste bien el final de *Cuentos chinos*?

A ver, ten en cuenta que llevaba 15 años sin parar, con la tele, el teatro y las giras de los libros. Me lo tomé en plan de que iba a descansar. Al cerrar un ciclo como el de *Sálvame*, que marcó una época, era muy difícil hacer después un programa que siguiera sorprendiendo a la audiencia. Es como cuando un cantante saca un primer disco y lo *peta*, y cuando llega el segundo la gente siempre piensa que no es igual...

> "Lo que he aprendido con la anterior etapa es a dosificar fuerzas, y a tener tu descanso marcado, porque si no, te pasa factura"

¿Estás preparado, mental y físicamente, para volver a ese ritmo tan intenso?

Sí, porque me ha dado tiempo a aprender a idear mi vida alternativa al margen de la tele. Me di cuenta de que no tenía vida, que mis amigos eran de la tele, que todo lo había articulado en torno al trabajo. Pero también soy muy afortunado porque me ha pasado a una edad en la que tengo tiempo de reconducir mi vida.

Esta vez no tienes colaboradores famosos, ¿estás cansado de ellos, televisivamente hablando?

Creo que hay que empezar a reivindicar la televisión de autor. Hay muy buenos presentadores en este país y a mí me apetece también ver al presentador solo, porque muchas veces se diluye con la figura del colaborador. Tampoco hay que llenar el plató de tanta gente.

Te quedas sin vacaciones de verano.

Ya las disfruté. Me fui a Grecia una semana, también estuve 20 días en Brasil, otros 20 días en Colombia... y después he estado tocándome la barriga casi el resto del año. El cuerpo es listo porque no me está pidiendo vacaciones. Y además el programa va en una franja cómoda, de cuatro a cinco y media de la tarde, así que tienes el resto del día para hacer lo que te dé la gana.

¿Has estado viendo *Ni que fuéramos shhhh...?*

No, lo hice al principio, pero después no. Es que yo lo veo de manera distinta. Para mí son personas con las que he estado 15 años; yo lo pongo, veo que están bien y me quedo tranquilo. María (Patiño) es una de mis mejores amigas desde hace 30 años, cuando la conocí en Marbella, a Belén también la quiero mucho... La relación con ellos sigue siendo la misma.

¿Qué te han dicho de este nuevo reto?

Cuando se lo conté a María, porque María y yo nos contamos todo, todo, me dijo que ella era fanática de *El diario de Patricia* y que estaba convencida de que lo iba a hacer muy bien.

¿Vas a seguir con el teatro y escribiendo?

En principio, teatro este año creo que no, pero... Y el cuerpo me pide ponerme a escribir, pero no sé exactamente qué. Escribir me exige mucho tiempo de dedicación y soledad y lo que he aprendido con la anterior etapa es a dosificar fuerzas, y a tener tu descanso marcado, porque si no, al final te pasa factura.

> "Llevaba 15 años sin parar, con la tele, el teatro y las giras de los libros. Cuando lo dejé todo me lo tomé en plan de que iba a descansar. Y fue maravilloso"

¿Cómo te ves ahora, a nivel físico y emocional?

La faena de este trabajo es que te ves todos los días y cuando te tienes tan estudiado, hay veces que te ves bien y, otras notas que has dormido mal. Además, es una faena estar delgado, porque cuando estás pasado de peso tienes una meta, pero mantenerte delgado es un horror.

¿Sigues con la dieta?

Ya no, ahora he incorporado a mi dieta los diez mil pasos diarios. Todos los días me llevo a pasear a mi perra Luna, porque los otros tres son mayores y no pueden.

¿Y el amor?, ¿tienes ocupado el corazón?

No. Pero es que tampoco aparece nadie. Y eso que estoy en un momento de mi vida en que pienso que lo de enamorarse puede pasar en cualquier momento, así que siempre estoy con el radar, con la lucecita verde...

Raquel Martínez

Olga Moreno y Agustín Etienne recuperan su vida

Tras su paso por *Supervivientes*, la sevillana se refugia en su novio; un amor que sigue contra viento y marea

NADIE apostaba por su relación, pero ahí siguen. Olga Moreno y Agustín Etienne demuestran día a día que siguen felices y enamorados, aunque es verdad que no se prodigan demasiado en público.

La sevillana, la segunda expulsada de *Supervivientes All Star*, ha retomado su vida en España tras su paso por Honduras, y estas primeras semanas no han sido fáciles. Ella se fue al concurso muy tocada, una semana después de fallecer su madre, y la herida está aún muy reciente.

Tanto que hace unos días, cuando la vimos paseando por Madrid con su chico y desayunando en una terraza, acabó llorando a lágrima viva tras recibir una llamada de

Olga aun luce las secuelas de su paso por Honduras, con heridas en los pies.

La empresaria se rompió cuando hablaba por teléfono con su padre.

Olga, que perdió a su madre hace casi dos meses, recibió una llamada de su padre y acabó llorando

La madre de Olga murió el pasado 9 de junio y no ha podido llorar su pena.

teléfono. Pero ¿quién estaba al otro lado de la línea y por qué le afectó tanto?

Una llamada especial

La verdad es que la llamada era de su padre. Olga es una mujer muy familiar, de hecho sigue viviendo en su Sevilla natal cerca de sus hermanos y de su padre, de quien ahora todos están aún más pendientes desde la dolorosa pérdida de su madre, Rosa Obrero, el pasado 9 de junio a los 82 años.

La charla con su padre terminó rompiendo a Olga, que sigue muy sensible, ya que no ha podido hacer un duelo en condiciones. Eso le pesó en el concurso de Telecinco y aún le pasa factura. Aunque por suerte tiene a su lado a Agus, su mejor apoyo, feliz por tenerla de vuelta en casa aunque no haya ganado. ■

Olga y Agus, que es también su representante, llevan juntos dos años.

Tamara Gorro y Ezequiel Garay, dos ex muy bien avenidos

Han pasado juntos las vacaciones en Ibiza con sus hijos

El exfutbolista y la exmiss presumen de cuerpazos al sol.

La expareja está disfrutando de un verano familiar en Ibiza, donde Tamara se compró una casa hace un año

Tamara y Ezequiel salieron a navegar con sus dos hijos y la familia de él.

Tamara luce un tatuaje en la columna con los nombres de sus hijos, Shaila y Antonio, junto a una estrella que simboliza el mes de abril en el que murió su mejor amigo.

DOS años después de anunciar su separación Tamara Gorro (37) y Ezequiel Garay (37) son un buen ejemplo de unos ex bien avenidos, ya que no tienen problema en pasar juntos las vacaciones al lado de sus hijos compartiendo bonitos momentos de relax.

Un año más, la familia ha disfrutado del sol y del mar de Ibiza, donde Tamara se compro una casa el año pasado. Sin embargo, por motivos de trabajo (es colaboradora del programa *Y ahora Sonsoles)* se ve obligada a ir y venir de Ibiza a Madrid mientras la familia permanece en la isla.

En esta ocasión, vimos a la expareja saliendo a navegar con sus dos hijos, Shaila (8) y Antonio (6), y con la familia del exfutbolista, lo que confirma la excelente relación que mantiene, aunque ambos han insistido en que no existe una reconciliación matrimonial.

Dos bodas

Tamara y Ezequiel se casaron en el verano de 2012 en Alcalá de Henares (Madrid) y volvieron a repetir boda en las Maldivas en 2018, ya con sus dos hijos a su lado. Sin embargo, a principios de 2022 anunciaron su separación y, tras algunos intentos de reconciliación, a finales de ese mismo año decidieron divorciarse.

A pesar de esta ruptura, afirmaron que siempre serían una familia y que su relación seguía siendo estupenda por el bien de sus hijos, por eso no resulta extraño verlos disfrutar juntos de estos días de vacaciones en Ibiza. ■

Alonso Caparrós disfruta de su mejor momento con sus hijos

Tras dejar atrás sus problemas de adicción, el presentador mantiene una relación estupenda con Claudia y Andrés, con los que se escapó a Marbella

Claudia es fruto de su relación con Elena Alarcón y Andrés, de la que mantuvo con Claudia Vargas.

Alonso luce una espectacular figura que demuestra su buena salud física y mental.

SOLO hace falta ver a Alonso Caparros (53) en estas imágenes que les ofrece SEMANA para darse cuenta de que está viviendo uno de sus mejores momentos. Y es que el colaborador de *Espejo público* (Antena 3) luce un espectacular físico que hace cierto aquello de *mens sana in corpore sano*. Así, tras dejar atrás el infierno de las drogas, disfruta de una relación maravillosa con su mujer, Angélica Delgado, con sus padres y con sus dos hijos, Claudia y Andrés. Con estos últimos precisamente ha pasado unos días de vacaciones en la localidad malagueña de Marbella, su refugio particular.

Jornada playera

En esta ocasión, Alonso disfrutó de una divertida jornada junto a ellos en la que no faltaron los juegos, las risas, los chapuzones en el mar y las ahogadillas. Una entrañable estampa que pone de manifiesto que sus diferencias con su hijo, con quien estuvo un tiempo sin hablarse, ya quedaron en el pasado. ■

El presentador tiene muy buena química con su hija Claudia, que es artista multidisciplinar.

Alonso compartió juegos en el mar con Andrés, que es capitán de navío.

Con el tiempo, Alonso ha logrado tener una relación estupenda con sus hijos.

EN LOS HAMPTONS

Jennifer Lopez, vacaciones sin Ben

La diva neoyorquina disfruta de relajados paseos en bici ajena a los rumores de separación matrimonial

CON LA ALIANZA
Jennifer sigue llevando la fabulosa alianza de boda con un diamante verde que Ben le regaló.

LA cantante y actriz se ha tomado unas largas vacaciones, porque lleva practicamente todo el verano en Los Hamptons, el idílico lugar de relax de ricos y famosos cercano a Nueva York. Allí, en un bucólico entorno rural, Jennifer Lopez sale a pasear en bicicleta casi todos los días junto a su hijo, Max (16) y, a veces, acompañada por su entrenador personal o algunos amigos.

Días en soledad

Quién no está a su lado es su marido, Ben Affleck (51), a quien no se le ha visto junto a ella ni en el día del aniversario de la cantante, cumplió 55 años el pasado 24 de julio, ni tampoco en su segundo aniversario de boda, el pasado 17 de julio.

Pero a pesar de los constante rumores de crisis, y a su evidente distanciamiento, la pareja no termina de anunciar su separación. Quizá estos días de relax en soledad le sirven a Jennifer para reflexionar y poner en orden sus sentimientos. ■

Jennifer está acompañada por uno de sus hijos mellizos, Max.

estilo y vida

www.semana.es
SEMANA

MODA
Copia los vestidos de invitada de las famosas... ¡rebajados!

SALUD
Picaduras: así es cómo debes actuar

TRUCOS
Claves para evitar las intoxicaciones alimentarias

Y ADEMÁS
Pasatiempos, ocio, ideas, horóscopo, recetas saludables...

BELLEZA

MAQUILLAJE 'EFECTO LIFTING'

rejuvenece al instante

Invitada perfecta

¿Te enfrentas a una boda dentro de poco y aún no dejar tu tarjeta de crédito temblando. Inspírate en los

Sofía Palazuelo

La duquesa de Huéscar se convirtió en la invitada perfecta en la boda de José Luis Martínez-Almeida y Teresa Urquijo. ¿Su elección? Un diseño de sello español. Ni estampados ni siluetas exageradas. Aquel día Sofía Palazuelo optó por un vestido minimalista verde intenso de la firma Devota & Lomba. ¿Te gusta? Entonces no puedes perder de vista este vestido verde jade de la firma **Elena Mirò.** Está rebajado al 50% .

EL VERDE ESMERALDA, EL WASABI Y EL JADE SON LOS TONOS MÁS BUSCADOS ENTRE LAS INVITADAS DE VERANO

▸Elena Mirò. Antes 325€

por menos dinero

tienes decidido tu look? Tranquila, no tienes por qué vestidos de invitada de las famosas y fíchalos de rebajas

Sandra Gago

Para la boda de su cuñado (el hermano del tenista Feliciano López), la modelo se enfundó en un espectacular vestido con lazada y estampado de lunares, de Carolina Herrera. ¿Para ti también ha sido amor a primera vista? Entonces no dejes escapar este diseño de Mango muy similar. Su corte midi funciona tanto en bodas de día como de tarde. ¡Aunque lo mejor de todo es su precio de rebajas!

▶Mango.
Antes
59,99€

FAVORECEDOR Y MUY CHIC: EL CUELLO HALTER SIENTA BIEN A TODAS LAS TALLAS DE PECHO

Isabelle Junot

La marquesa de Cubas estrenaba un vestido de Pedro del Hierro by Tamara Falcó para asistir a la boda de unos amigos. El diseño en cuestión destacaba por su original escote halter, su caída vaporosa, y su favorecedor color en rojo vivo. ¿Su precio? 289 euros. ¿La buena noticia? Ahora puedes copiarlo por mucho menos dinero en la firma **Compañía Fantástica**.

▸Compañía Fantástica.
Antes 74,95€

Sassa de Osma

Los vestidos camiseros también tienen cabida para bodas informales, y Sassa de Osma lo sabe. La llamada 'princesa de los Andes' eligió un diseño de cuadros vichy (de la ya desaparecida firma Uterqüe), y lo completó con diadema y sandalias de pulsera. Si quieres plagiar su estilismo ahora en **Zalando** puedes hacerte con un vestido rebajado casi igual al suyo. ¡Fíchalo!

▸Zalando.
Antes 104,95€

María Pombo

Este vestido de invitada de María Pombo fue alabado y criticado a partes iguales. Y es que su estampado y su corte hacen de este modelo una opción muy original. Pertenece a la firma Sophie and Lucie, y en su momento costaba 249,95 euros. ¿Eres del 'team' que se enamoró de su look nada más verlo? Entonces tienes que hacerte ya con este diseño de la marca **Nice Things Paloma**.

Paula Echevarría

Si hay una famosa que nos inspira con sus vestidos de invitada, esa es Paula Echevarría. La actriz arrasaba con un diseño de la firma española Philippa 1970. El modelo, de corte midi, cuello halter y detalle de fruncido en la cintura, le sentaba como un guante. ¿Quieres un vestido parecido al suyo? En las rebajas de **Mango** tienes una propuesta similar.

Marta Ortega

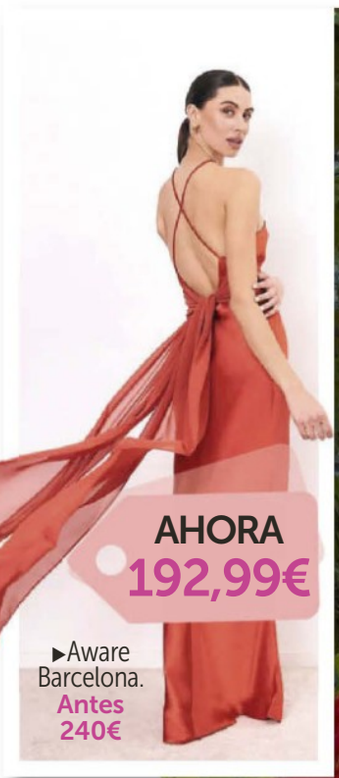
La hija de Amancio Ortega no podía estar más guapa en el enlace de unos amigos. La presidenta no ejecutiva de Inditex apostó por un vestido fucsia oversize de tipo camisero con largo al tobillo, una idea de lo más acertada para un enlace. Y lo más importante de todo: ahora puedes copiárselo a precio de ganga. ¿Dónde? En **Mango Outlet**.

AHORA 39,99€

▸Mango Outlet. Antes 59,99€

Laura Escanes

Siempre marcando tendencia, la *influencer* nos conquistaba en la boda de una amiga con un diseño satinado naranja con la espalda descubierta y 'cut out' en la pierna, toda una fantasía que quedaba a la perfección con sandalias de tacón a juego ¿Buscas algo parecido este verano? Lo encontramos en las rebajas de la firma **Aware Barcelona.**



AHORA 192,99€

▸Aware Barcelona. Antes 240€

NUESTRA MEJOR COCINA

Fascículo 30

Descubre la gastronomía provincia a provincia

La playa de Las Catedrales en Ribadeo, en el límite con Asturias, es tan admirada como la langosta de la Mariña lucense.

LUGO

Con la ciudad más antigua de Galicia como capital, los lucenses celebran su fuerte arraigo con la tierra desarrollando una actividad agraria muy destacada

www.semana.es
SEMANA

SEMANA
NUESTRA MEJOR
COCINA

Autenticidad culinaria

En Lugo obtienen lo mejor de sus puertos de la Mariña, de su actividad ganadera en los Ancares y del cultivo de vides en los cañones de la Ribeira Sacra. Y su dieta es tan genuina como su excepcional entorno natural

SU lema oficial es 'E para comer, Lugo' y, teniendo en cuenta que es la provincia más extensa de Galicia, no es de extrañar que su oferta culinaria sea tan abundante. De La Mariña, con vistas al Cantábrico, a la Ribeira Sacra, con sus barrancos de viñedos y su producción ganadera en Tierra Llana, Lugo presenta un mapa de sabores completo.
Su litoral ocupa una pequeña franja al norte, pero su actividad pesquera y marisquera es importante. Cada captura lleva un apellido territorial: merluza de pincho de Celeiro, erizos de mar de San Cibrao, percebes de Rinlo, berberechos de Foz, bonito o langosta de Burela y tantas otras exquisiteces que van del mar a la mesa. En la elección de alimentos de interior, los lucenses buscan la diferencia con la patata Kennebec, con Indicación Geográfica Protegida, y con el pan gallego, considerado el mejor del país y que incluso tiene su propia cátedra universitaria. Rellenan la empanada con liscos o tocino y chorizo (antes, con ave papuxa), y el pastelón o agujas, con bonito, y aliñan sus pescados con allada o ajada.

Productos cárnicos

Tienen asegurada la excelencia de sus carnes. En sus valles crece la ternera rubia gallega, con máximo reconocimiento europeo y cuyo impacto es objeto de estudio en el Campus de Lugo. De los cerdos obtienen el popular lacón que, al igual que el pulpo, se sirve con grelos. Para probar embutidos del porco celta sugieren ir a Sarriá o darse un homenaje con el butelo en Fonsagrada. En Castro de Rei crían las gallinas autóctonas de Mos, y celebran Nochebuena con capón de Villalba, cuyas virtudes mencionó Emilia Pardo Bazán en su libro *La cocina española antigua* hace más de un siglo. Esta lista exclusiva se completa con la faba de Lourenzá, de calidad culinaria

Vinos Ribeira Sacra

En las más de 1.400 hectáreas de viñedos de la comarca, en el sur de Lugo y el norte de Orense, se producen caldos con D.O.: tintos, afrutados y blancos.

Rubia gallega

Es la raza bovina más idolatrada en Galicia, hasta hay un concurso de Miss Vaca. En los montes orientales de Lugo está la mayor concentración de estos animales.

Quesos

Lugo, como el resto de Galicia, es tierra de quesos, como el de Tetilla o el de Cebreiro.

Pan gallego

En Ousá, Mondoñedo, Martiñán o Antas se cuecen las mejores hogazas del país.

En la Ribeira Sacra, en las empinadas pendientes de los valles del Miño (en la imagen) o del Sil, se cultiva la uva tinta mencía y las blancas de albariño y godello.

excepcional por su técnica de cultivo, y con el aceite de oliva del Val de Quiroga, obtenido de forma artesanal. ¿Y qué decir de los vinos de la Ribeira Sacra, con Denominación de Origen? Su cata es tan sorprendente como la plantación de viñedos en cañones y valles de los ríos Miño y Sil, un territorio único que Lugo comparte con Orense.

Dulces y aguardientes

La provincia exporta su famoso queso de Cebreiro, con forma de hongo, que comparte D.O. con el de Tetilla y el de San Simón da Costa ahumado. En repostería, su estandarte es la tarta de Mondoñedo, aunque también degustan las tortas de Portomarín o Guitiriz y la colineta de la Mariña, y no faltan las cagoxas (castañas) en dulces. Además, Lugo destaca por su producción de licores y aguardientes, como los de Portomarín.

Los lucenses tildan de 'heroicas' su producción de vinos y también sus explotaciones de vacuno y porcino por la escarpada orografía y la despoblación generalizada

En la isla Pancha, hasta hace poco cerrada al público, se eleva el faro, distintivo de la ría de Ribadeo.

En junio, Lugo y sus gentes viajan a la Gallaecia romana en Arde Lucus, una fiesta ancestral que recupera su legado cultural e histórico.

La catedral de Lugo se asoma a su muralla, la única romana en el mundo que se conserva intacta en todo su perímetro.

www.semana.es
SEMANA

Callos con garbanzos

Ingredientes:

- ½ kg de callos preparados en bloque
- 1 bote de garbanzos
- 1 cebolla
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de tomate frito
- guindilla (optativo)
- 2 vasos de caldo de carne (puede ser de pastilla)
- 1 hoja de laurel
- sal
- 1 cucharada de pimentón

Preparación:

4 raciones 60 minutos

Lavar los garbanzos, pasarlos por agua templada y escurrirlos. Cortar los callos en lonchas anchas y fundirlos a fuego moderado.

Pelar, picar y freír el ajo y la cebolla, y cuando esta última esté dorada, añadir el tomate frito. Rehogar un poco, incorporar el pimentón, el caldo, el laurel y la guindilla y cocer durante 10 minutos.

Verter el refrito sobre los callos y cocer 15 minutos más. Comprobar el punto de sazón, añadir los garbanzos y más caldo si hace falta. Cocer una media hora más, retirar el laurel y servir con chorizo o embutido también.

Esta receta, tan simple de elaborar si se utilizan los callos y garbanzos precocinados, está presente en muchas reuniones familiares gallegas

SEMANA

Langosta al horno

Ingredientes:

- 4 langostas de 400 a 500 g cada una
- 1 huevo
- unas gotas de limón
- ralladura de ½ limón
- ralladura de ½ lima
- 125 ml de aceite de oliva suave
- aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

Preparación:

4 raciones **30 minutos**

Abrir las langostas por la mitad, a cuchillo. Empezar por la cabeza e ir bajando. Salpimentar y dorarlas a fuego vivo en plancha o sartén con aceite. Colocarlas en una bandeja con la cáscara hacia abajo y hornear durante 10 minutos a 170 °C con calor arriba y abajo.

Mientras, preparar una mayonesa de cítricos. Batir de forma manual o con máquina el huevo, unas gotas de limón y sal, y añadir poco a poco los 125 ml de aceite de oliva suave, a la vez que vamos emulsionando.

Una vez hecha la mayonesa, incorporar la ralladura de limón y lima, y mezclar con unas varillas, hasta obtener una masa homogénea. Servir las langostas acompañadas de esta salsa de cítricos.

Cuando era un plato para pobres por su abundancia se comía simplemente cocida. En el siglo XVIII, las clases más pudientes introdujeron la vinagreta

www.semana.es
SEMANA

x.com/byneontelegram

Arroz con langosta

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

Ingredientes:

- 2 langostas de Burela
- 400 g de arroz
- 1 cucharada de pasta de ñora
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 50 g almendra cruda
- azafrán tostado
- aceite de oliva virgen
- 1 l de agua

Para el fumet:

- 1 tomate
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 kg de morralla
- 1 cabeza la langosta

Preparación:

4 raciones **80 minutos**

Para elaborar el fumet, freír en una cucharada de aceite caliente el tomate rallado, el pimiento verde y la cebolla cortados, durante 10 minutos. Agregar la morralla y la cabeza de langosta y remover muy bien. Añadir el agua y dejar cocer otros 30 minutos. Colar y mantener caliente.

Trocear la langosta y saltear en la paellera con aceite. Reservar. Realizar en el mismo recipiente un sofrito con la ñora, la cebolla restante y los pimientos picados. Cuando estén rehogados, agregar los ajos y las almendras picados, y el azafrán tostado.

En ese sofrito, rehogar ligeramente el arroz, añadir el caldo del fumet y cocer durante 8 minutos a fuego vivo. Bajar la intensidad y cocinar otros 10 minutos hasta que esté hecho el arroz. Incorporar los trozos de langosta. Dejar reposar unos 5 minutos y servir.

En esta especialidad, la langosta tiene un serio rival: el bogavante, aunque este es de sabor más intenso

Rodaballo a la sidra

Ingredientes:

- 1 rodaballo de 1 kg y ½
- 16 almejas
- 1 vaso de vino de sidra
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande
- 1 cucharadita de pimentón
- perejil
- sal y pimienta
- una pizca de harina

Preparación:

4 raciones **40**

Cortar el rodaballo en trozos, sazonarlos, pasarlos por harina, freírlos en el aceite y reservar. Abrir las almejas al vapor, colar y reservar el jugo que sueltan.

Freír la cebolla picada en el aceite sobrante del anterior paso y, cuando esté tierna, añadir el pimentón. Darle unas vueltas y verter el jugo de abrir las almejas.

Regar con la sidra, cocer durante 15 minutos y añadir las almejas a la salsa. Rectificar el punto de sazón e incorporar los trozos de rodaballo, dar unos hervores y servir.

El llamado faisán de mar es, con el lenguado, uno de los protagonistas de la actividad piscícola de Galicia, y el de más prestigio en los fogones de Lugo

www.semana.es
SEMANA

Tarta de castañas y chocolate

Ingredientes:

- 400 g de castañas
- 125 g de mantequilla
- 300 ml de leche
- 250 g de bizcochos de soletilla
- 100 g de chocolate de fundir para cobertura
- 50 ml de brandy
- grosellas
- castañas cocidas

Preparación:

4 raciones **50 minutos**

Preparar las castañas para cocerlas. Lavar en agua y realizar un corte en forma de cruz en cada una. Cocer en agua abundante durante 20 minutos a fuego suave. Sumergir en agua fría para pelarlas y triturar. Batir esta masa con la mantequilla reblandecida y tres cucharadas de leche con la ayuda de unas varillas.

Forrar un molde para plum cake con papel de aluminio. Mezclar en un bol el brandy con la leche restante y remojar los bizcochos. Forrar la base y las paredes del molde con ellos. Rellenarlo con el puré de castañas y tapar con más bizcochos. Dejar reposar en el frigorífico durante un par de horas.

Fundir el chocolate al baño maría y añadir una cucharada de mantequilla y mezclar bien. Desmoldar el pastel y dejarlo un rato a temperatura ambiente. Cubrirlo con el chocolate y volver a introducir en la nevera hasta el momento de servir. Decorar con grosellas y castañas pilonga.

Las castañas son el fruto seco típico de Galicia y habitual en los platos de carne en su versión salada

Fotos Coleccionable: Archivo Semana, Soledad González, Anel Fernández y Agencias

Alimentación saludable

Los consumidores cada vez están más preocupados por llevar una dieta equilibrada, pero mirando el precio de la cesta de la compra

CADA vez existe una mayor conciencia y preocupación por mantener una dieta saludable y buenos hábitos, adaptando el comportamiento de compra y buscando alternativas que ofrezcan la mejor relación calidad-precio. DIA ha publicado un estudio para conocer los hábitos de consumo de los españoles.

Seis de cada 10 encuestados reconocen que intentan llevar una dieta equilibrada, pero no siempre lo consiguen. ¿Las causas? Para el 80% el principal obstáculo es el presupuesto, ya que asumen que llevar una dieta saludable es más caro. Le sigue la dificultad que consideran que existe para encontrar promociones en este tipo de productos. De hecho, el 55% de los hogares manifiesta que para llegar a seguir una dieta equilibrada busca marcas alternativas que ofrezcan la mejor relación calidad-precio, mientras que el 20% ha optado por reducir el volumen de sus compras, pero adquiere los mismos productos.

El 70% de los encuestados cree conocer a la perfección qué alimentos son más saludables y cuáles no. Sin embargo, ante la duda, casi el 40% diría que todos los alimentos lo son dentro de un consumo adecuado.

El 90% de los consumidores reconocen que comer alimentos de proximidad y de temporada es fundamental para tener una nutrición más saludable y llevar una dieta equilibrada.

Para más información, puedes consultar el I Radar SaluDiable donde, además, encontrarás recetas por menos de 2,50 € por persona.

Las ideas más nuevas

MILA BONIS
Cosmética natural avanzada

La crema de noche oleonutritiva de Mila Bonis activa la regeneración celular y disminuye los daños de la edad gracias a su rica combinación de activos que trabajarán juntos para reparar, reafirmar y nutrir tu piel. www.milabonis.es

MASGLO
Crema humectante para manos

Masglo ha creado una crema humectante para conseguir unas manos suaves, y rejuvenecidas elaborada con karité, caléndula y aceite de almendras que conserva la hidratación de la piel. Con una agradable fragancia a manzana. Ideal para el cuidado diario de las manos. 120 ml 20,27 €
www.masglo.com.es

KNEIPP
Bálsamos labiales

Los bálsamos labiales con color de Kneipp aportan un tono bonito y natural al mismo tiempo que hidratan durante tiempo prolongado. Elaborados con ceras y aceites 100% naturales.
www.kneipp.com

TANIT
Sérum intensivo

El Sérum Intensivo Despigmentante de Tanit reduce visiblemente las manchas de la piel, unifica el tono y previene los signos del envejecimiento cutáneo.
www.vinas.es

Sardinas

Pequeñas y suculentas

La sardina europea o común es un pescado cargado de beneficios y nutrientes pero, además, es uno de los más sabrosos y consumidos por su precio asequible

Fotos: Archivo Semana/ Soledad González/ Anel Fernández y Agencias

Ceviche de sardinas

4 RACIONES 20 MIN

INGREDIENTES

- 1 bote de lomos limpios de sardinas
- 1 cebolla roja
- 1 pimiento verde fino
- 1 pimiento rojo tierno
- sal, pimienta
- 2 limas
- 1 guindilla (o ají o rocoto)
- AOVE

Guarnición:

- Rodajas de patatas cocidas
- 1 limón
- aceite de oliva
- aceitunas negras

PREPARACIÓN

Comprar lomos de sardinas crudos en aceite, limpios de piel y espinas o limpiarlos minuciosamente quitando las espinas con pinzas. Salpimentarlos y ponerlos a capas en un recipiente hondo.

Cubrirlos con el zumo de las limas, la cebolla en rodajas muy finas y los pimientos en tiras finas, dejarlo marinar 24 horas en la nevera. Escurrir los lomos de sardinas de la marinada y reservar el jugo.

Servir los lomos sobre rodajas de patata cocida, cubiertos con la cebolla, los pimientos y el jugo de la marinada. Regarlo con aceite de oliva, sal en escamas, rodajas de limón y aceitunas negras.

BARATA Y RICA

Estrella del Mediterráneo

Algunos autores argumentan que el nombre de 'sardina' proviene de la costa de Cerdeña, donde vivían grandes bancos de este pescado azul. Es, sin duda, uno de los más consumidos en el Mediterráneo y también en algunas zonas del Atlántico, como en Galicia. Sin embargo, su sobrepesca está llevando a considerarla una especie en peligro de extinción.

Beneficios

Son múltiples: son ricas en Omega 3, que ayuda a controlar el colesterol, y los triglicéridos, bajando la presión sanguínea, previene la anemia y son ricas en minerales como fósforo, calcio, potasio, zinc, hierro y magnesio. Además, son baratas y sabrosas.

Sardinas con tomate

4 RACIONES 20 MIN

INGREDIENTES
- 16 sardinas grandes
- 8 tomates maduros
- 6 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo
- ramitas de perejil
- pan rallado
- harina
- sal
- una pizca de azúcar
- aceite para freír las sardinas

PREPARACIÓN

Freír dos dientes de ajo picados, añadir los tomates pelados y cortados y freír hasta que hayan perdido el agua. Añadir un cucharón de agua y dejar cocer más, para que el tomate pierda la acidez.

Sazonar con sal y azúcar y ponerla en una besuguera. Limpiar las sardinas, sazonarlas, enharinarlas, freírlas y ponerlas sobre la salsa de tomate. Unir el resto del ajo y perejil picados con el pan rallado.

Espolvorear las sardinas con el picadillo de ajoperejil pan, rociarlas con un hilillo de aceite e introducir en el horno, con el gratinador 4-5 min. a 200 ºC.

Comprobar que están hechas sin pasarse de punto y servirlas.

LA SARDINA ES UN PESCADO AZUL EMPARENTADO CON LOS BOQUERONES Y LOS ARENQUES

Sardinas rellenas

4 RACIONES 60 MIN

INGREDIENTES
- 12 sardinas medianas
- 50 g de jamón serrano
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 huevos
- 2 cucharadas de pan rallado
- albahaca
- sal
- pimienta
- zumo de limón
- harina para rebozar
- aceite para freír

PREPARACIÓN

Limpiar las sardinas, quitar la cabeza y la espina y abrirlas sin separar los lomos. Lavarlas, escurrirlas, salpimentarlas y rociarlas con unas gotas de zumo de limón. Dejarlas reposar en la nevera.

Picar el ajo y la cebolla, estofarlos despacio unos 5 minutos tapados en el microondas y añadir el jamón en dados pequeños, la salsa de tomate, el pan y la albahaca picada. Repartir esta mezcla entre las sardinas.

Cerrar las sardinas, pasarlas por harina y huevo y freírlas en el aceite caliente. Escurrirlas sobre papel de cocina y servirlas recién fritas, acompañadas con la ensalada.

LAS QUE HABITAN LAS AGUAS FRÍAS SON MÁS GRANDES Y LONGEVAS, PUEDEN ALCANZAR HASTA LOS 25 CM

Picaduras bajo control

Así debes actuar

Las altas temperaturas hacen que proliferen los insectos y que aumenten las picaduras. ¡Pero ojo! Porque también en el mar hay amenaza, ya que las medusas acechan. Toma nota de las medidas clave para aliviar sus síntomas

En verano evita usar perfumes o lacas, ya que los insectos se sienten atraídos por los olores fuertes

EN verano las excursiones a un paraje natural, los baño en el mar, o los paseos por el parque, pueden tener un molesto riesgo añadido: sufrir picaduras. Lo cierto es que aunque no son peligrosas, hay que aprender a tratarlas y procurar evitarlas. Apunta estos consejos.

1 MEDUSAS

No es una picadura, es una rozadura que se produce de forma automática cuando sus tentáculos nos rozan. Al entrar en contacto con una medusa, se experimenta ardor acompañado de inflamación y enrojecimiento.

- **¿Cómo evitarlo?** Aplícandote una crema solar que sea muy cremosa.
- **Y si ya es tarde...** Lo mejor es acudir al puesto de socorro. Pero si no es posible, lava la zona con agua del mar y aplica frío durante 15 minutos, utilizando hielo envuelto en un plástico o en una toalla. Y no toques nunca a la medusa ni sus tentáculos, ya que mantienen su efecto urticante.

2 AVISPAS

Las picaduras de avispas y abejas crean una manchita roja con un punto blanco. Al inocular el veneno producirá dolor intenso, que más tarde se transformará en picor e hinchazón.

- **¿Cómo evitarlo?** Reduce la cantidad de perfume y no uses ropa de colores muy llamativos.
- **Y si ya es tarde...** Desinféctala con agua y jabón y, si fuera necesario, aplica una pomada antihistamínica.

3 INSECTOS

Sus picaduras suelen ser lesiones aisladas con picor de intensidad variable. Son bastante reconocibles, ya que verás una mancha roja circular o un pequeño bultito rojo.

- **¿Cómo evitarlo?** Con el uso de repelentes y de mosquiteras.
- **Y si ya es tarde...** Además de con un antipruriginoso, puedes calmar las picaduras de mosquito colocando sobre ellas bolsitas de té verde humedecidas. También es útil el aloe vera bien frío.

Recuerda

✓No se deben hacer movimientos bruscos cerca de abejas o avispas. Para evitar activar mecanismos de defensa o ataque de estos insectos lo más prudente es hacer gestos lentos hasta que se marchen.

✓Siempre que se pueda, es recomendable usar ropa ligera y de colores claros, que cubra lo máximo posible, especialmente por las noches, que es cuando más actividad tienen los insectos.

✓Limpia y seca las áreas que puedan acumular agua, como platos de macetas, bebederos o sumideros. Esto evitará la creación de focos de cría de mosquitos.

Alimentos aliados

Los alimentos ricos en vitamina B (como las legumbres, los frutos secos, el salmón, los huevos y los cereales integrales) producen enzimas que los mosquitos detectan e impiden que te piquen. También los multivitamínicos que incluyen esta vitamina consiguen que el sudor se vuelva más ácido y desprenda un olor que resulta desagradable para los insectos.

4 ARAÑAS

Estos arácnidos muerden, no pican. La mordedura de la araña se caracteriza por dos puntitos de sangre separados entre sí. La araña puede ocasionar lesiones habonosas y pruriginosas.

● **¿Cómo evitarlo?**
Mantén la higiene diaria del hogar. Además, es clave que no haya basura en ningún lugar donde se guardan alimentos. Y recuerda que los contenedores deben estar siempre cerrados, para que ningún insecto se sienta atraído por la comida.

● **Y si ya es tarde...**
Al igual que con los insectos, la mejor solución es agua, jabón y un antipruriginoso.

Te ayudarán...

▶Crema antimosquitos Botanical Natural, de Carelia. 11€

▶Pulsera de silicona antimosquitos, de Flower. 5,10€

▶Loción repelente insectos para bebés +12 Meses, de Suavinex. 12,99€

▶Repelente mosquitos extra fuerte XL, de Relec. 17,45€

Trucos para ahuyentar mosquitos

Aunque el mercado está lleno de repelentes, los remedios caseros para evitar las picaduras son siempre una de las mejores fórmulas. ¡Atenta!

Hierbas aromáticas

Condimentos que usas a diario como la albahaca, el romero, el laurel o la menta pueden convertirse en un auténtico repelente contra los mosquitos. Prueba a colocar en algunas esquinas de la casa una maceta con estas hierbas para alejar con su olor a los insectos.

Spray de ajo

El azufre que contiene el ajo repele los mosquitos, las moscas, las garrapatas y hasta las pulgas. Pela y corta varios dientes de ajo y échalos en un bol con un poco de agua. Deja macerar unas cuantas horas y después utiliza esta agua para rociar la casa.

Manzanilla

¿Sabías que la manzanilla es un remedio infalible contra los mosquitos? Pon a hervir un litro de agua y 200 gramos de manzanilla durante unos 30 minutos, después retíralo del fuego y, una vez que haya enfriado, frótate la mezcla por el cuerpo.

Maquillaje efecto lifting: quítate hasta 5 años

Este verano añade a tu registro de maquillaje una nueva forma de aplicación con la que conseguir una piel más despierta, joven y firme

VERTE más joven es posible sin tener que recurrir a la medicina estética. Ahora con tu maquillaje puedes dar vitalidad a las facciones de tu rostro sin perder una pizca de naturalidad.

1 Hidrata tu piel

Este paso es clave si buscas quitarte años de encima. Lo primero que hay que hacer es humedecer la piel, ya que si está seca se hacen más visibles los signos del envejecimiento. Para ello, antes de empezar a maquillarte, aplícate una crema hidratante antiedad.

2 Recurre al bronceador

Apuesta por una base líquida y fluida, pero sin excederte. Una vez lista, juega con el bronceador, será tu mejor compañero para esculpir tu rostro este verano y lograr ese 'efecto lifting' tan deseado. Aplícalo desde la mitad del pómulo, justo por debajo del hueso. **Lo ideal es ir marcándolo en dirección a la parte alta de la oreja, todo muy trabajado y difuminado.** Además, recuerda que debes escoger un tono que sea bronceado pero natural, que vaya en armonía con el subtono de tu piel.

3 Suma colorete

Unos toques en la parte alta del pómulo serán suficientes. Eso sí, hazlo siempre con movimientos ascendentes, para crear un mayor 'efecto lifting'. **Y recuerda utilizar colores claros, los oscuros solo envejecerán tu rostro** y acentuarán las líneas de expresión.

4 Ilumina tus ojos

El corrector en la zona inferior de los ojos es imprescindible para iluminar la mirada y sumarle frescura. **Esto, además de disimular las arrugas, también camuflará bolsas y ojeras**.

5 Potencia la mirada

Hazlo aplicando máscara de pestañas. Pero **solo en las superiores y en tonos marrones,** que dan un efecto más natural.

6 Define tus cejas

Con el paso del tiempo el pelo y el color de las cejas disminuye. Una solución para mantener la viveza en la mirada y crear un maquillaje 'efecto lifting' es **definirlas con un lápiz específico y aplicar un poco de sombra.**

7 Pásate al gloss

Termina tu maquillaje con un toque de gloss en los labios. Y no te olvides: **los labiales muy mates resaltan las arrugas mucho más.**

Eyeliner: tu mejor baza

Delinea una línea a ras de las pestañas superiores desde la parte interna de los ojos hacia la externa (y de manera ascendente). Este gesto levantará tu mirada creando una sensación de ojos rasgados al instante. Eso sí, olvídate del lápiz negro y prueba con el gris. Este eyeliner consigue potenciar los ojos al máximo pero sin endurecer los rasgos.

CONSULTORIO DE

Carmen Navarro

TRUCOS PARA LOGRAR UN 'EFECTO LIFTING'

Sí, es posible conseguir con unos trucos de maquillaje un 'efecto lifting' en el rostro. Nos lo demuestran a diario muchas *influencers* en las redes sociales, empleando productos adecuados y aplicándolos de la manera correcta. Pero, como suelo aconsejaros, debemos empezar preparando el terreno.

El primer consejo parece obvio, pero es el que repetimos hasta la extenuación: limpieza facial diaria, mañana y noche; y exfoliar con la frecuencia y la cosmética que cada piel requiera. A continuación, aconsejo activar la microcirculación empleando un mini guante de silicona. Y ahora llega el momento clave para conseguir ese 'efecto lifting': realizar un masaje ascendente, con el que estarás reafirmando, elevando pómulos, y definiendo el óvalo facial.

Pero hay una zona que preocupa de manera especial a partir de determinada edad: la mirada. Te recomiendo un masaje de pinoteamiento para reducir bolsas y ojeras y preparar el camino para que ese efecto que buscamos sea perfecto. Para disimular un párpado caído hay trucos de maquillaje y ejercicios que podemos hacer en casa, mediante yoga facial. Prueba a cerrar los ojos (con los dedos índices colocados al final de la ceja) y utiliza de apoyo los dedos pulgares en los pómulos. Solo tienes que abrir bien los ojos y llevar los dedos hacia atrás y hacia arriba.

¿Y en cabina para que tu rostro luzca con un lifting de impacto sin pasar por quirófano? Entre las opciones que ofrecemos en nuestros centros está Clear & Brillant, o el conocido como Lunch Time Treatment, un láser con efecto buena cara que rejuvenece y mejora la textura de la piel de manera casi mágica.

Tus imprescindibles

▶DD Cream Nude Skin Perfection SPF15, de Atashi. 35,30€

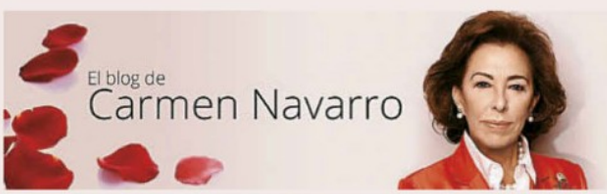
▶Bronceador en crema Laguna Bronzing Cream, de Nars. 34,40€

▶Colorete Antiedad Age Perfect, de L'Oréal Paris. 17,59€

▶Brillo de labios Gloss L'Absolu Rôses, de Lancôme. 30€

▶Máscara de pestañas Perfect Style, de La Biosthétique.28€

SÍGUELA EN SU BLOG:



www.semana.es

Al rico melón: una fruta sana y refrescante

- **Contiene mucha agua, muy pocas calorías** y prácticamente nada de grasa. Cualidades que lo convierten en una fruta ideal para mantener la figura y estar bien hidratado.

- **Mejora la hipertensión** y la retención de líquidos, debido a su efecto diurético.

- **Es una importante fuente de potasio,** fósforo, magnesio y calcio, y de vitaminas A y C. Su contenido en ácido fólico lo hace muy recomendable durante el embarazo.

- **Su aporte de fibra** ayuda a prevenir el estreñimiento.

BELLEZA

¿Caída o rotura?

Si has perdido densidad y quieres saber si el cabello se te cae o se parte, toma nota: si el pelo conserva su raíz y no se rompe con facilidad, se trata de caída capilar; si no tiene raíz, es corto y se quiebra fácilmente, es rotura.

REMEDIO EFICAZ

ALBARICOQUE VS. TOBILLOS HINCHADOS

Para ayudar a eliminar la hinchazón de los tobillos, debido a la retención de líquidos, toma batidos naturales de albaricoque que tienen un alto contenido en potasio.

¿Qué engorda más el vino o la cerveza?

En general, el vino aporta más calorías que la cerveza por cada 100 ml. Sin embargo, hay que tener en cuenta las cantidades, ya que se suele beber más proporción de cerveza que de vino.

HOGAR

Todos los usos de las gomas de borrar

1 Deja la plata reluciente

Además de los usos conocidos para eliminar la escritura de un lápiz, la goma de borrar también sirve para limpiar la plata. Solo frotando, la dejará de lo más brillante.

2 Limpia el nobuk y el ante

Es un buen limpiador de prendas o complementos de nobuk y ante que se hayan manchado o rozado. Frota sobre la mancha con paciencia.

3 Elimina los roces del parqué

Los roces de color negro producidos por zapatos desaparecerán pasando sobre ellos una goma de borrar.

SALUD

Cómo evitar las intoxicaciones alimentarias

✓ **Lávate bien las manos, en especial** tras estornudar, sonarse la nariz, ir al baño, manipular ingredientes crudos o tocar animales.

✓ **Limpia frecuentemente los utensilios de la cocina y las superficies,** sobre todo, después de manipular alimentos crudos como carne, pescado, huevos y pollo.

✓ **Mantén los alimentos a la temperatura adecuada.** Aquellos que no se vayan a consumir inmediatamente deben meterse en la nevera o congelador tan pronto como sea posible.

✓ **Consume los alimentos de la nevera en un plazo de 2 a 4 días.** Para más tiempo, deben congelarse.

✓ **Separa los alimentos crudos de los cocinados.** Es importante no usar los mismos utensilios al manipular los alimentos crudos y los cocinados para evitar la contaminación cruzada. Dentro de la nevera, también deben estar separados.

✓ **No descongeles** los alimentos a temperatura ambiente.

EJERCITA TU MENTE

Pasatiempos de verano

AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 25 cuadros en blanco

GARANTÍA
PEONZAS
ALEGRE Y DE BUEN HUMOR

ANTES DE "SOL"
CONCEPTOS
SACERDOTE BUDISTA
DETESTA

GÓTICAS
NOMBRE DE MUJER
BAILE CANARIO
UNA CONSONANTE

SÍ FRANCÉS
... WATTS, ACTRIZ
HOYOS DE JUEGO
BALNEARIO MODERNO

NOMBRE DEL ACTOR DE LA FOTO
LOGARITMO NEPERIANO

RADIO
"ID EST", ESTO ES
UN DEMOSTRATIVO
CHUPABA EL JUGO

NO ACERTÉ
RÍO GALAICO-ASTUR
PURO, LIMPIO
PERIODO HISTÓRICO

CARBONO
PERPETUA
VOCAL REPETIDA
COLOQ., EXTREMISTAS

ESCOTADURA DE UN VESTIDO
UN PLATO ITALIANO
PREFIJO, "CAMPO"

AUDIOFRECUENCIA
HACE UN OFRECIMIENTO

HOLGAZANEAR
ABREVIATURA DE 'SUR'

PRIMERA VOCAL
ESCUCHAR
TECLA DE GRABACIÓN

CONTIENDA
HIJO DEL HIJO

MADRE DE PERSEO
..., EL EXTRATERRESTRE

TIENEN PESO
FORME ERAS

INTERJ. DE ÁNIMO
AUDITORIO GRIEGO

NOS ATREVEMOS
UNA CONTRACCIÓN

ABREV., NORTE
COMUNIQUEN, MANIFIESTEN
SÍMBOLO DEL ÁREA

NOMBRE DE LETRA
DEIS USO A ALGUNA COSA

PASE DE DENTRO AFUERA
HERMANA DEL PADRE

DIO MAULLIDOS
CONSONANTE ESPAÑOLA CON TILDE

ONOM. DE LA RISA
NOMBRE ÁRABE
SIGLAS DE "UNITED ARTISTS"

CUARTA VOCAL
REINA DE CASTILLA

VERSIÓN ORIGINAL SUBTITULADA
SECUESTRA

ACCIÓN DE IR, PL.
BJÖRN ..., TENISTA SUECO

DOS VOCALES
HACER UN PLACAJE

UNEN CON LAÑAS
PREPARÓ EN EL HORNO

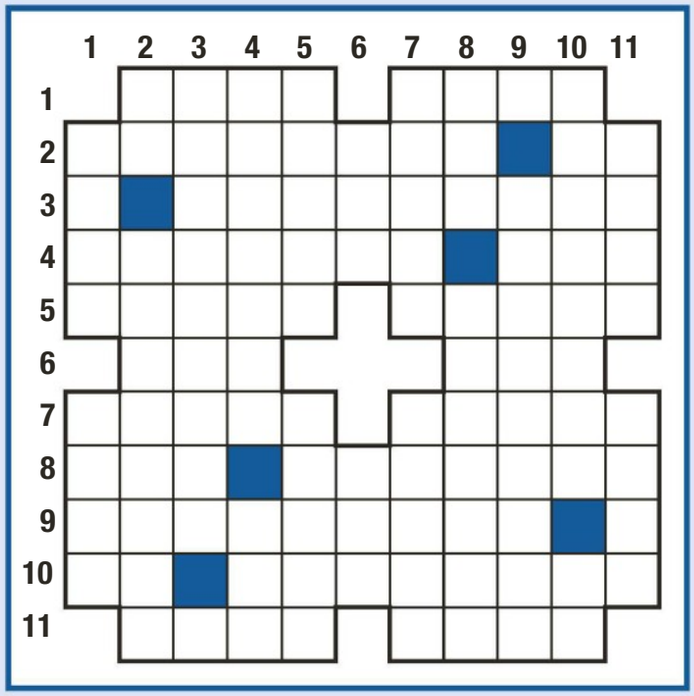
Pasatiempos de verano

CRUCIGRAMA

Nº 2.803

HORIZONTALES

1: ... del Río, municipio sevillano. Mil trescientos.
2: Cubrirían de losas. En inglés, "de", preposición.
3: Unirá con cemento.
4: Unirá con un nudo. Canal Regional de Noticias.
5: Un emperador romano. Vienes al mundo.
6: Central de Información de Riesgos. ... set, alta sociedad.
7: Alegres, contentas. Incline y tuerza una cosa hacia un lado.
8: Agarradero, asidero. Propias de Ícaro.
9: Anidar, hacer el nido.
10: Símbolo químico del ástato. Hagáis un sofrito.
11: Ala entera, una vez quitadas las plumas. Bestia de carga.



VERTICALES

1: Celebran con palabras. Pelo de la oveja.
2: Artículo neutro. Precisa, requiere.
3: Cualidad de oscuro.
4: Que rae, fem. Prefijo que significa "igual".
5: Facilitan armamento. Tubo para trasvasar líquidos.
6: Instituto de Energías Renovables. Código de identif. fiscal.
7: Brotan, fluyen. Vicio, defecto.
8: Centro Nacional de Trasplantes. Deteriorarais.
9: Tendrán acceso.
10: Corre jugando. Un satélite de Júpiter.
11: Seguidores, admiradores. Los que están ahí.

SUDOKUS

Las reglas del Sudoku son muy simples: No hay dos números iguales en una misma fila, ni en una misma columna, ni en un mismo cuadrado parcial de 3x3 casillas. El juego consiste en completar las casillas con cifras del 1 al 9 a partir de las pistas que se dan.

Fácil

	6	1	8		5			2
	8					5		6
9		5			6	8		4
			4	6			5	
	5			7	9			8
	4				8		6	3
		2			4	7	3	
	3		6		2			
8			7					

Difícil

		9		8				5
7		2		9	5			8
		6		3			1	9
						5		4
2	5					6		
4			5		6	8	3	7
					2		8	
			8		9		4	
6					3			

AUTODEFINIDO

Tomamos el aperitivo

FOTO 2 ONOM. DE LA RISA
OPERACIÓN BURSÁTIL
UNA CONTRACCIÓN TRAMAS, MAQUINAS
REMÓ HUELGA
MONEDA DE LETONIA
ARBUSTO TEÁCEO TOMÉ ALIMENTOS
HOMBRE CELOSO ME DIRIGIRÉ
ÚNICA UTILICÉIS
HACEN AL HORNO MATA-LAHÚVA

FOTO 4 ... BEN, RELOJ INGLÉS
FOTO 1 SEAN OSADOS

MILIBAR RÍO SIBERIANO
CONSUMIÓ DE LA ORINA, FEM.
REPARA ES URGENTE

RESISTENTES AÚPE
TRITURA, PULVERIZA TRASLADARÁ
PREFIJO NEGATIVO MAX ..., ESCRITOR

PRESAGIO TRIBUNAL SUPREMO
PRÍNCIPE ÁRABE ILINIO
ESCUCHABAS ¡AJAJÁ!
FOTO 6

LETRA GRIEGA NACEN, BROTAN
SUF. DIMINUTIVO CANTO DEL GRILLO
GALIO INSTIT. DE INDUSTRIA
SUYO POBL. DE FRANCIA
LOGARITMO

ESTABLECIMIENTO DE HIDROTERAPIA
SU EXCELENCIA FOTO 3
EN ROMANOS, 250 ... DUATO, ACTRIZ
AÑOSO, ANTIGUO VA A MENOS
ONOM. DE CHÁCHARA LONG PLAY, PL.

RÍO SUIZO PALO DE LA BARAJA ESPAÑOLA
ENTREGUEN UNIDAD INFORMÁTICA
LABRE CON EL ARADO LOSA CONSAGRADA
CIRCUITO EN FUNCIÓN SUEGRO DE CAIFÁS

ALA SIN PLUMAS REPITES
NOMBRE ANTIGUO DE ESPAÑA DELATOR
ÚLCERA, HERIDA NOMBRE ÁRABE

ÍNDICE DE CALIDAD DEL AIRE BRACERO
HAGAN RAYAS SOSIEGO
VOZ DE ASOMBRO

ORIFICIO RECTAL Y, EN LATÍN
TOMA UNA OPCIÓN UNIDAD ASTRONÓMICA
SISTEMA DE TV RIACHUELOS
FOTO 8 SACERDOTE BUDISTA

TUVE CONOCIMIENTO DE ALGO HOGAZAS
ÉPOCA MED., INFLAMACIÓN
INDEMNE, FEM. OBRAS PÚBLICAS
VUESTRAS SEÑORÍAS

ABREV., APLICACIÓN PLANTÍGRADAS
LINÁLOE CEREBRO
SUBIÓ LA BANDERA LISTA ... DE AJEDREZ
CARA DEL DADO CON UN PUNTO DISPUSO
EL QUE ESCUCHA MASA GRANDE

HIZO ONDAS VOCAL REPETIDA
ONOM. DE UN DISPARO ADVERBIO DE LUGAR
TREINTA DÍAS GERMANIO

FOTO 7
GAS NOBLE SIGLAS DE "UNITED STATES"
... PATAKY, ACTRIZ TIPO DE PILA
HOLGAZÁN ANTE MERIDIEM
ARTÍCULO NEUTRO

DUEÑO, PROPIETARIO
ME ..., ME DESPLOMÉ
DE LA QUE SE HABLA

ABREV. DE "SURSUDOESTE"
SÍMBOLO DE "DECÁREA"
FOTO 5
DIOSA DE LA AURORA

DAMERO

Nº 2.856

1 D	2 F		4 N	5 O	6 L	7 L		9 L	10 A		12 E	13 J		15 D
16 J	17 M	18 F	19 I	20 I,		22 P	23 E	24 E	25 E	26 O	27 C	28 B		30 J
31 H	32 K		34 C	35 F	36 J		38 G	39 M	40 J	41 P	42 F		44 F	45 M
46 K	47 D	48 N	49 K		51 K	52 G	53 E		55 A	56 K	57 H	58 C	59 M	60 D
61 G,		63 F	64 G	65 B	66 A	67 M	68 M	69 C		71 E	72 K	73 H	74 K	75 A
76 C	77 P	78 C	79 A	80 G		82 B	83 H	84 G		86 G	87 N	88 N	89 G	90 E
91 M	92 P	93 P.		95 D	96 I	97 O	98 I	99 P	100 P	101 O	102 B		104 H	105 O
	107 D	108 E	109 C	110 N	111 H		113 J	114 N	115 B	116 I	117 M	118 H.		120 O
121 B		123 A	124 I	125 P	126 L	127 O	128 F		130 N	131 A	132 D	133 H	134 B	135 N
136 I		138 J	139 F		141 O	142 K	143 L	144 L	145 L	146 I	147 L	148 J...		

Fragmento de un poema de María Sanz. **Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerá el título del poema.**

A. __ __ __ __ __ __ __
55 131 75 123 66 10 79
Relativo al cutis.

B. __ __ __ __ __ __ __
134 115 65 102 121 82 28
Enrolló, hizo un rollo.

C. __ __ __ __ __ __ __
34 58 27 78 69 109 76
Que está medio llena.

D. __ __ __ __ __ __ __
47 15 60 107 1 95 132
Realicéis una imitación.

E. __ __ __ __ __ __ __ __
24 23 25 90 12 53 108 71
Juntura de los dedos, pl.

F. __ __ __ __ __ __ __ __
128 44 139 2 35 42 63 18
Médico especialista en ojos.

G. __ __ __ __ __ __ __ __
89 52 80 38 64 86 61 84
Desperdicios.

H. __ __ __ __ __ __ __ __
104 118 133 83 57 73 31 111
Estorbos, impedimentos.

I. __ __ __ __ __ __ __ __
146 124 136 96 116 98 19 20
Llanto ruidoso.

J. __ __ __ __ __ __ __ __
30 13 36 113 148 138 16 40
Llenas de caspa.

K. __ __ __ __ __ __ __ __
49 142 32 74 46 56 51 72
Que lo abraza y comprende todo.

L. __ __ __ __ __ __ __ __
147 6 9 126 144 143 145 7
Desempeñáis el liderazgo.

M. __ __ __ __ __ __ __ __
117 91 59 39 17 45 68 67
Hacía creer algo que no era verdad.

N. __ __ __ __ __ __ __ __
4 88 114 130 110 135 87 48
Hacían una grabación.

O. __ __ __ __ __ __ __ __
26 105 97 120 127 101 141 5
Pasar el invierno.

P. __ __ __ __ __ __ __ __
41 100 22 99 125 77 92 93
Quienes trabajan en orfebrería.

7 DIFERENCIAS

SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.855

Voy perdido por tu mundo fuera
de mi mundo sin rosas ni alborada.
Bajo el temblor azul de tu mirada
nostálgica de amor y marinera,
he pulsado tu imagen...

Clave: Carlos Edmundo de Ory.

AUTODEFINIDO

■	M	■	P	■	F	■	A	■	G	■	A	■	U	■	S	■	M
C	A	F	E	■	L	É	C	H	E	■	C	O	N	S	O	M	E
■	N	E	O	Ñ	E	S	■	U	S	À	I	S	■	O	P	E	N
H	Z	■	R	E	C	O	C	I	■	M	D	I	V	■	A	R	T
■	A	Ñ	■	P	O	P	A	■	T	E	O	R	I	À	■	I	I
A	N	U	D	O	■	O	T	É	A	N	■	I	G	U	À	N	A
■	I	M	I	T	É	■	A	R	S	■	À	S	I	R	I	A	■
X	L	■	C	E	L	É	■	A	O	V	O	■	A	A	R	■	À
■	L	O	E	■	O	L	À	S	■	A	J	À	S	■	E	T	B
C	A	I	■	À	Y	E	S	■	C	L	A	C	■	M	E	R	A
■	■	D	O	C	■	V	I	S	A	■	S	A	K	E	■	A	T
A	F	A	N	O	S	O	■	M	U	T	E	■	A	S	À	S	E
■	A	S	I	D	O	■	L	E	S	O	■	É	S	A	U	■	N
R	B	■	C	A	B	O	S	■	A	S	P	O	■	S	P	À	■
■	A	M	E	■	R	E	D	À	R	■	U	N	É	■	A	L	É
I	D	O	■	T	I	A	■	R	A	É	R	■	T	O	D	A	S
■	A	L	A	B	O	■	L	E	N	T	E	J	A	S	■	S	A

7 DIFERENCIAS

SUDOKUS

FÁCIL

2	5	6	8	9	3	1	4	7
1	3	4	2	7	6	9	5	8
7	8	9	1	4	5	6	3	2
8	1	7	6	2	4	5	9	3
9	4	5	7	3	1	8	2	6
6	2	3	5	8	9	7	1	4
5	7	8	3	1	2	4	6	9
3	9	1	4	6	8	2	7	5
4	6	2	9	5	7	3	8	1

DIFÍCIL

4	3	9	6	7	8	5	2	1
7	5	8	4	2	1	9	6	3
1	2	6	3	5	9	8	4	7
9	6	5	7	3	4	1	8	2
3	8	4	5	1	2	7	9	6
2	1	7	9	8	6	4	3	5
8	4	1	2	6	7	3	5	9
5	9	2	1	4	3	6	7	8
6	7	3	8	9	5	2	1	4

AUTOBLANCO

V	I	I	■	■	B	E	A	T	A	■	■	■	■	■
S	L	■	■	L	E	T	R	A	S	■	■	■	■	■
■	L	E	A	L	T	A	D	■	■	■	■	■	■	■
R	O	G	U	E	■	■	L	E	O	■	■	■	■	■
E	■	O	R	N	A	■	■	O	L	■	■	■	■	■
L	P	■	■	A	R	E	A	■	■	I	■	■	■	■
E	O	S	■	■	U	S	T	E	D	■	■	■	■	■
E	D	I	T	E	■	■	A	M	A	■	■	■	■	■
■	A	R	A	D	O	R	A	■	■	■	■	■	■	■
E	D	E	M	A	S	■	■	N	E	■	■	■	■	■
R	O	S	A	■	■	E	T	E	R	■	■	■	■	■
I	S	■	■	N	A	M	E	■	■	A	■	■	■	■
G	■	C	O	L	O	S	A	L	■	■	■	■	■	■
E	L	E	■	■	E	S	T	O	■	■	■	■	■	■
S	A	B	R	A	■	■	A	V	I	■	■	■	■	■
■	C	R	U	D	A	■	■	A	B	■	■	■	■	■
T	R	A	S	■	■	L	I	B	A	■	■	■	■	■
U	A	■	■	O	V	A	L	A	N	■	■	■	■	■

CRUCIGRAMA Nº 2.802

HORIZONTALES.
1: Judá. Tipi.
2: Jaranera. Me.
3: A. Utilicéis.
4: Legasen. Sto.
5: Osuna. Orcas.
6: Cad. AOD.
7: Cuyos. Becad.
8: Ira. Abadesa.
9: Arsenales.
10: Si. Pararais.
11: Osar. NASA.

VERTICALES.
1: Jaló. Cias.
2: Ja. Escurrió.
3: Uruguayas. S.
4: Datando. Epa.
5: Anisa. Sanar.
6: Ele. Bar.
7: Trino. Balan.
8: IAC. Raedera.
9: P. Escocesas.
10: Imitadas. IA.
11: Esos. Dais.

LIBROS

● **La casa de Pineapple Street.** La vida de tres mujeres de una adinerada familia de Nueva York que deben lidiar con las expectativas de los suyos, el hacerse adultas y la lucha de clases. Ellas son: Darley, que ha tenido dinero desde que nació; Sasha, que lo ha conseguido al casarse, y Georgiana, que quiere deshacerse de él. **Suma. 20,90 €**.

● **Diario de un asesinato.** Freya trabajaba como *cazadora* de antigüedades con su exmentor, Arthur, hasta que acabaron mal. Veinte años después, su excéntrica tía Carole le informa de la extraña muerte de Arthur y de que está en su testamento. Y así, regresa al pueblo donde se crió para aclarar lo ocurrido y hacerse cargo de la herencia que le ha dejado. **Roca Ed. 21,90 €**.

● **Aroma de guerra y café.** La II Guerra Mundial estalla y España vive años oscuros. Jacinto Casares, que tiene una hacienda cafetera en Java, viaja a Japón con su hija María, que acaba envuelta en una peligrosa misión, acompañada por el coronel Juro Hokusai, con quien vivirá un amor prohibido. **Ediciones B. 22,90 €**

● **El secreto de Chimneys** El primer caso del superintendetente Battle, uno de los personajes creados por la genial Agatha Christie. Entregar a un editor de Londres las provocativas memorias de un conde europeo recientemente fallecido acaba destapando secretos y trampas mortales. **Espasa. 15,90 €**

● **Un retiro para escritoras mortal.** Un grupo de autoras acepta un reto: completar una novela desde cero y quien escriba la mejor obtendrá un contrato millonario para publicarla. La competencia es brutal y pronto las escritoras descubren que algo siniestro está sucediendo y quiere acabar con ellas. **Umbriel. 19,50 €**.

CINE ESTRENOS 2 DE AGOSTO

10 vidas

Nac: Gran Bretaña.
Dir: Mark Koetsier, Christopher Jenkins.

Rose adopta a Becket y lo mima tanto que termina convirtiéndose en un gatito egoísta y malcriado... Hasta que pierde su última vida. Becket suplica una última oportunidad y consigue otras nueve vidas, pero no sabe que en cada una se reencarnará en un animal diferente: un ratón, una cucaracha, una mofeta, un perro...

Tu madre o la mía: Guerra de suegras

Nac: España. **Dir:** Chus Gutiérrez. **Int:** Salva Reina, Carmina Barrios, Patricia Bernal, Paulina Goto.

Paco (Salva Reina) y Regina (Paulina Goto) van a casarse, y eso desatará una lucha entre las futuras consuegras porque las dos quieren organizarlo todo. Carmen (Carmina Barrios), la madre de Paco, es una experta en el chantaje sentimental; Catalina (Patricia Bernal), la de Regina, un genio a la hora de salirse con la suya.

Horóscopo

Tel. gabinete: 91.013.11.21 - 806.408.522

DEL 31 DE JULIO
AL 6 DE AGOSTO

Por el futurólogo Rubén Barea www.rubenbarea.com

ARIES
21/3 -20/4

SALUD: Tu malestar general puede tener origen emocional o ser debido a la falta de descanso.

DINERO: Darás forma a cambios laborales, formativos o de negocio.

AMOR: Transformación favorable en tus expectativas respecto a lo que esperas de otros.

Lleva contigo una figa de azabache como protección.

TAURO
21/4 - 20/5

SALUD: Consulta con tu médico sin automedicarte.

DINERO: Tras algunos excesos, ahora deberás ser más prudente y moderado al administrar tu economía.

AMOR: Esperarás que los demás actúen como tú lo harías, pero cada persona es diferente.

Una amatista te ayudará en tus relaciones.

GÉMINIS
21/5 - 20/6

SALUD: Algo del pasado podrá reaparecer. Atiéndelo sin esperar a que se resuelva solo.

DINERO: Tal vez se demore un proyecto deseado, pero tu economía será sólida.

AMOR: Amistades de gran confianza te ayudarán a mejorar tu situación.

Pon un centro con frutos secos para la prosperidad.

CÁNCER
21/6 - 20/7

SALUD: Cuida la cabeza por riesgo de migraña, falta de atención y memoria o mareos.

DINERO: No tengas miedo a solicitar aquello que mereces o que consideras justo.

AMOR: Trabaja la autoestima, controlando las inseguridades, los miedos o los celos.

Una piedra luna te ayudará a sentirte muy bien.

LEO
21/7 - 21/8

SALUD: Mejora o recuperación, aunque deberás vigilar lo digestivo.

DINERO: Piensa dos veces antes de gastar de manera excesiva.

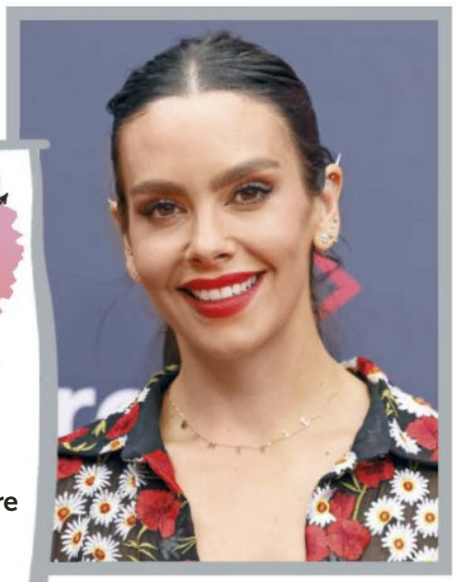
AMOR: Marcarás distancia con las personas poco convenientes y dedicarás tu tiempo a las positivas y de confianza.

Pon velas naranjas que atraigan la energía.

El mejor signo

Cristina Pedroche

30 de octubre de 1998 (35 años)



VIRGO
22/8 - 22/9

SALUD: Todo en exceso es malo. Acepta tus limitaciones y no te presiones demasiado.

DINERO: Disfrutarás de los pequeños placeres del día a día sin ambiciones elevadas.

AMOR: Aumentará el deseo y la libido. Superarás algunas inseguridades o prejuicios.

Quema incienso de canela para la buena suerte.

LIBRA
23/9 - 22/10

SALUD: Mantén una buena hidratación, toma mucho líquido y evita el sol.

DINERO: Propuestas ventajosas. Contarán contigo para participar de un proyecto interesante.

AMOR: Aclararás tus sentimientos, sentando las bases de una relación equilibrada.

Deshazte de los objetos que estén deteriorados.

ESCORPIO
23/10 - 22/11

SALUD: Te harás responsable de tus cuidados e implantarás hábitos saludables.

DINERO: Buenas noticias económicas. Posible mejora laboral. Inversión en ti y en tu casa.

AMOR: Sentirás que se abre el camino del amor y de las buenas relaciones.

Quema hojas de laurel para eliminar la negatividad.

SAGITARIO
23/11 - 20/12

SALUD: Cuidado con no caer en las trampas de la mente y los pensamientos negativos.

DINERO: Deberás realizar ajustes económicos que supondrán una diferencia llamativa.

AMOR: Resolución de conflictos. Comunicación sincera.

Ten una herradura cerca de la puerta para atraer suerte.

CAPRICORNIO
21/12 - 19/1

SALUD: Tendencia a la intoxicación por algo en mal estado.

DINERO: Exceso de presión de tus superiores. Estrés o sobrecarga que deberás gestionar.

AMOR: Evita que interfieran negativamente en tus relaciones tus preocupaciones laborales.

El coral será tu talismán de la buena suerte.

ACUARIO
20/1 - 18/2

SALUD: La actitud positiva será, en sí misma, tratamiento y parte del éxito.

DINERO: Disfrutarás de momentos felices que supondrán gastos extraordinarios, pero generarán placer.

AMOR: Los demás no son adivinos para anticipar qué deseas. Aprende a pedirlo.

Las velas de miel atraerán buenas relaciones.

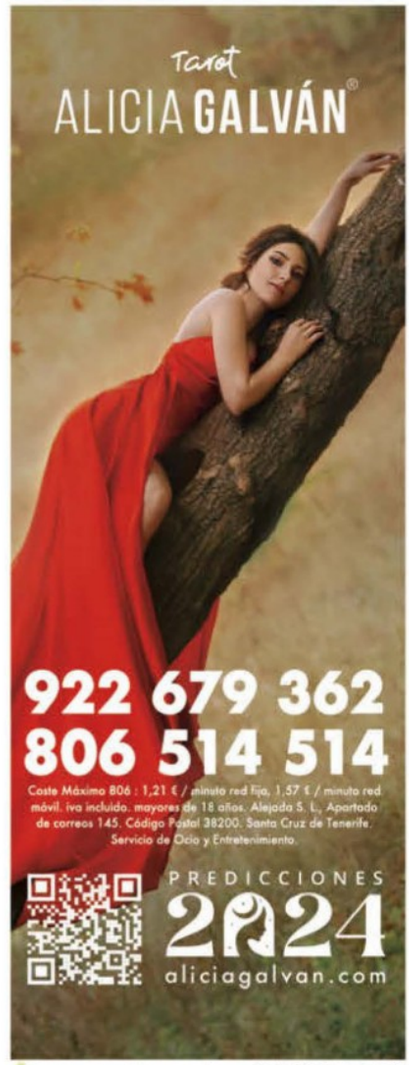
PISCIS
19/2 - 20/3

SALUD: La ansiedad o la preocupación constante afectarán a tu organismo.

DINERO: Deberás incorporar a tu rutina momentos de ocio, descanso y placer necesario.

AMOR: Vive el día a día con una actitud de intentar mejorar tu mundo y el de los que te rodean.

Lleva estos días un citrino que atraiga bienestar.



factoria de medios ·91 217 41 59

Patricia Cerezo: "No me arrepiento ni de un solo día que he dedicado a mi familia"

La periodista nos abre su corazón en uno de los momentos más vitales de su vida y nos confiesa si le gustaría pasar por el altar con su actual pareja, Kiko Gámez

SON las 12 de la mañana cuando Patricia Cerezo (52) entra por el hall del emblemático 'Hotel Emperador' en la Gran Vía Madrileña. Su cercanía y simpatía es en lo primero en lo que nos fijamos. No solo se involucra con el equipo, sino que, a la hora de empezar, ya es una más de SEMANA. "Somos compañeros y me gusta rodearme de un entorno agradable", nos dice mientras la peinan y escucha con atención el informativo que está puesto de fondo. A sus 52 años nuestra protagonista puede presumir de sentirse como nueva. Tras su divorcio con Ramón García, la madrileña montó una agencia de comunicación, regresó a la televisión y volvió a enamorarse. Pero enamorarse hasta las trancas ¿El afortunado? Kiko Gámez, un directivo de Telefónica que le ha devuelto la ilusión.

¡Te has involucrado mucho con todo el equipo!

A mí me gusta generar siempre un buen ambiente, da igual el familiar, profesional... Me gusta que la gente se sienta a gusto.

Después de muchos años vuelves a ejercer tu profesión de periodista.

Yo soy periodista de vocación. No conozco una época de mi vida en la que no quisiera ser periodista. Mi madre cuando era pequeña me llamaba Radio Andorra (risas). Lo estudié en contra de lo que quería mi padre. Él es ingeniero y quería que siguiera sus pasos, pero cuando le dije que quería estudiar letras puras, terminé con su sueño de una hija ingeniera.

¿Lo entendieron?

Se lo tomaron bien, lo entendieron y me apoyaron. Es que hubo un tiempo en el que decías que querías estudiar periodismo y parecía que estábamos locos. Era como una carrera menor.

Ahora vuelves a lo grande.

Vuelvo para quedarme.

Y en todo este tiempo que has estado alejada, ¿te han tentado muchas veces?

Sí, me tentaron muchas veces, pero la decisión de apoyar en lo que habíamos determinado, que era estar yo más ocupada de mi familia, lo tenía clarísimo.

¿Te arrepientes de haber tomado esa decisión?

No me arrepiento ni de un solo día que he dedicado a mi familia.

¿Y cuál fue ese momento en el dijiste: ya es hora de volver?

Pues coincide el punto en el que me divorcio y tengo dos hijas mayores que ya no dependen de mí. Incluso una de ellas está estudiando fuera. En ese momento dije: "me ▶▶▶

La querida periodista vuelve a estar en *En boca de todos* (Cuatro) tras su salida de *De Viernes*.

"Kiko Gámez me hace la vida más fácil", nos dice sobre su pareja actual desde hace varios años

▶▶▶ tengo que poner a trabajar, tengo que trabajar". ¿Y qué hice? Pues, por un lado, monté una agencia de comunicación (49 Comunicación) con mis socias y por otro me salió la oportunidad de volver a trabajar en televisión en el programa *Juntos* de Telemadrid.

Empezar de cero no es fácil, pero has demostrado que sí se puede

No sabes la cantidad de mujeres que me escriben a través de las redes sociales diciéndome que he sido una inspiración para ellas o que lo estaban pasando mal en su matrimonio y que no se atrevían a dar el paso. En mi caso, que mis hijas están criadísimas, me quiero y me conozco, decidí ir a por todas.

¿Se puede decir que has sido valiente?

Pasé mucho miedo. El primer día de *Juntos* me caían chorros por la espalda de sudor. No sabes la sensación de vértigo que padecí... Sabía que estaba haciendo lo correcto, pero pensaba que no iba a ser capaz de ser yo.

¿Tus hijas te ven por televisión en esta nueva etapa de tu vida?

No me gusta hablar de las niñas, prefiero no ponerlas en el foco.

¿Te imaginabas que tu vuelta a la televisión sería en programas del corazón como 'De Viernes'?

No me lo esperaba, pero todo lo que sea comunicar con respeto me encanta. Esa es mi máxima y da igual del tema que estemos hablando. Además, suelo conocer a las personas de las que se habla. Siempre tengo mucha información. Otra cosa es que no la utilice, pero siempre viene bien para contextualizar.

"Sigo vinculada a Mediaset con Mandarina (la productora) ", nos dice tras su salida del programa 'De viernes'

Tras tu paso por *¡De Viernes!*, ahora vuelves a estar en *En boca de todos*.

Lo he visto como un cambio. Ahora he vuelto a *En boca de todos*, programa en el que estaba anteriormente y en el que estoy todos los días; así que, realmente, he pasado de trabajar los viernes a trabajar de lunes a viernes. Sigo vinculada todavía a Mediaset, con Mandarina (la productora) y cambiando de registro, que me gusta mucho también.

¿Cuáles son tus límites en esta profesión?

Por supuesto, desvelar una información que me han pedido que no lo haga. Lo consideraría una traición en televisión. Tampoco iría a un reality.

Muchos cambios en los que se incluyeron volver a abrir las puertas al amor.

Que te quieran como eres y que miren a los ojos y digan que eres lo más maravilloso que le ha pasado en la vida no tiene palabras.

Tiene que ser muy bonito que alguien te diga eso.

Yo te puedo enseñar en los mensajes de cada mañana, (él madruga y se levanta 2 horas antes que yo). Desde que nos conocemos me escribe un mensaje cada mañana dándome los buenos días y diciéndome: "Te vas a comer el mundo. Te quiero infinito. Eres lo mejor que me ha pasado en mi vida." ¡Todos los días!

Patricia asegura que nunca aceptaría participar en un reality.

¿Y cómo reaccionas?

Espero un poco a contestarle porque tengo mal despertar (risas). Yo soy de las que no habla y no se comunican. Soy una especie de ameba.

¿Cómo definirías esta relación con Kiko Gámez?

Es un amor muy bonito porque es maduro, pero no maduro por la edad, sino porque tienes muy claro lo que quieres y tienes muy claro lo que no quieres. Y te tiene que llenar mucho para que te merezca la pena seguir, porque también se puede estar muy bien solo. Se debe saber estar muy bien solo para luego estar acompañado. Compartir es precioso, pero te tiene que apetecer.

¿Y tardaste mucho en saber qué era él?

Eso es una buena pregunta. Yo tenía la sensación de conocerle de toda la vida y lo tuve clarísimo. Tenemos las ideas muy claras, discutimos a diario porque en la mayoría

de las tonterías no estamos de acuerdo, pero esto también me gusta. Él me hace la vida muy fácil. Yo tengo mogollón de carácter, pero él también tiene carácter. Ese es el equilibrio. Él elige las batallas.

Escuchándote lo único que se me ocurre es, ¿y el anillo para cuándo?

Pues no te voy a mentir, me apetece. Somos una pareja consolidada y ya por los hijos no me va a preguntar nadie (risas). Eso sí, más que una boda tradicional... que yo ya me casé y me casé con una boda que me encantó y en la que fui muy feliz, me gustaría una celebración del compromiso.

"Lo mío con Kiko es un amor muy bonito porque es maduro, pero no por la edad, sino porque tienes claro lo que quieres"

¿Planes de verano?

Me gusta mucho organizar, lo que pasa es que este verano está cogido un poco con pinzas porque tengo a mis hijas pululando por Europa y quiero estar lo suficientemente cerca. Me voy a Cádiz, que es mi paraíso y también me voy a Mallorca.

Iván Reboso
Fotos: Alberto Bernárdez
Peluquería y maquillaje: Alberto Dugarte Institute
Localización: Hotel Emperador (www.hotelemperador.com)
Estilismo: Maria Verdini
Asistente de estilismo: Raquel Molina
Agradecimientos: Matutti Collection (vestido), Martinelli x Redondo (zapatos), Singularu, Hispanitas (zapatos) y Arena Roja (joyas)

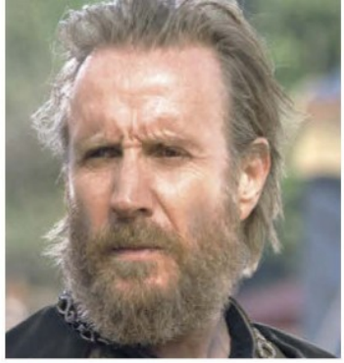
La colaboradora se escapará este verano a Cádiz y Mallorca.

Los protagonistas de Notting Hill 25 años después

Julia Roberts y Hugh Grant fueron la pareja protagonista de esta comedia romántica ambientada en Londres

JULIA ROBERTS
A sus 56 años, es una de las grandes estrellas de Hollywood, especializada en comedias románticas, aunque su único Oscar lo ganó por un grama.

CUANDO *Notting Hill* se estrenó, en julio de 1999, se convirtió en la segunda película más taquillera del año y ahora ya es un clásico de la comedia romántica. Sus protagonistas, Julia Roberts y Hugh Grant, eran ya dos estrellas consagradas gracias a otras famosas comedias románticas y 25 años después ambos siguen disfrutando del estrellato, pero el resto de los actores secundarios han tenido una desigual trayectoria. Para agunos, como Rhys Ifans, este fue su primer papel relevante y el resto del reparto, los amigos de Will (Hugh Grant), estaba formado por rostros habituales de las prestigiosas series británicas. ■



RHYS IFANS. Este actor galés de 57 años dio vida a Spike, amigo y compañero de piso del protagonista. Apareció en *Harry Potter* y ahora podemos verlo en *La casa del dragón*.

EMMA CHAMBERS. La actriz, que interpretó a Honey, la hermana de Will, era un rostro muy popular de la televisión inglesa hasta su fallecimiento, en 2018, a los 53 años.

HUGH BONNEVILLE. Este veterano actor londinense, de 60 años,también dio vida al conde de Grantham en la exitosa serie *Downton Abbey*.

HUGH GRANT
El atractivo actor, de 63 años, empezó triunfando en drámas de época para terminar siendo el galán más solicitado para vivir una tierna, y divertida, historia de amor.

GINA MCKEE Y TIM MCINNERNY. Interpretan a una pareja de amigos de Will, Bella y Max. A Tim le vimos en *Juego de Tronos* y Gina ha participado en numerosas series.

Adela González llega a 'Mañaneros': "Estar en TVE me produce vértigo"

● La cadena pública ya está preparando la próxima temporada, que comienza en septiembre, y sigue haciendo una apuesta clara por su magacín matinal, *Mañaneros*, que llegará con nuevo presentador en sustitución de Jaime Cantizano. La elegida para capitanear el equipo ha sido Adela González: "Estoy muy contenta, ilusionada y con el vértigo que da estar en la televisión pública de España, la que es de todos. Sé que no estoy sola, sino acompañada por un equipo perfectamente engrasado, que destila buen rollo, que disfruta, y eso traspasa la pantalla. Llego con muchas ganas de ponerme a trabajar cuanto antes, primero para observar, luego aprender y después aportar todo lo que pueda. Soy consciente de que es una gran responsabilidad".

¿En qué momento profesional llegas a *Mañaneros*?
Llego muy contenta y segura de mí misma, porque ya tengo una edad, he pasado los 50, y tengo el poso y la tranquilidad que me da el hecho de haber presentado programas durante tantos años. Venir a RTVE es una gran responsabilidad aunque creo que voy a estar muy cómoda porque hay un equipo ya muy cohesionado y eso me da mucha tranquilidad.

¿Cómo se gestó tu fichaje?
Me llamaron para decirme que Jaime Cantizano se iba a la radio y me preguntaronb si estaría interesada en ponerme al frente del programa. Quedó ahí como una semillita y más tarde me volvieron a llamar e insistieron; pensé que igual lo tenía que pensar y calibrar. Y aquí estoy.

¿Cómo vas a llevar enfrentarte a Susanna Griso y Joaquín Prat?
Me enfrentaré con profesionalidad, haciendo muy bien mi trabajo y con un programa que está bien armado. Me propongo disfrutarlo. Si se hace a gusto, la gente lo percibe y se queda.

¿Sabías que Terelu campos sonaba para presentar *Mañaneros*?
Eso creo que lo dijo uno de los Kikos, pero yo no tenía ni idea.

Si no hubiera llegado la oferta de *Mañaneros*, ¿Tenías algún proyecto en Atresmedia después de *Más vale sábado*?
Yo tenía un contrato con ellos y he sido muy feliz en Atresmedia, pero entendieron que me ilusionara con *Mañaneros*. Sigo manteniendo una excelentísima relación con ellos.

¿Te has quedado sin vacaciones?
He estado unos días en Ibiza aunque era difícil desconectar de todo. Espero poder irme otra vez unos días de vacaciones antes de empezar en septiembre.

¿Te vas a trasladar a Madrid con tu marido y tu hijo?
Por ahora me he venido yo sola, estaré yendo y viniendo entre Madrid y Bilbao.

Marian Cazorla / Foto: Agencias

La periodista vasca llega a TVE tras su etapa en *Sálvame* (Telecinco) y *Más vale sábado* (La Sexta).

'Ni que fuéramos Shhh' despide su primera temporada con éxito: "Hemos convertido el camino en contenido"

● Belén Esteban, María Patiño, Kiko Matamoros & Cía ya están de vacaciones. Poco más de dos meses les ha valido para arrancar lo que iba a ser la continuación de *Sálvame* y convertirlo en un éxito con entidad propia. Primero en redes sociales y luego en TEN, la cadena temática que los acogió a las dos semanas de iniciar este "experimento muy loco", que es como lo definen sus creadores. *Ni que fuéramos Shhh* ha colgado el cartel de 'cerrado por vacaciones' con la promesa de regresar el próximo 2 de septiembre para seguir sorprendiendo a su audiencia: nuevo plató, más medios técnicos en imagen y sonido, incorporaciones sorprendentes y las ganas de continuar creciendo en el universo de las cadenas temáticas como Divinity, Nova o FDF.

Pipi Estrada se sumará a María Patiño, Belén Esteban, Víctor Sandoval, Kiko Matamoros, Chelo García-Cortés, Kiko Hernández, Lydia Lozano o Chema Garrido. El periodista deportivo se incorporará como colaborador habitual del espacio, al igual que lo hará también Luis Vicente Rico, alias *Pinocho*, el supuesto hermano de Anabel Pantoja, como reportero en la zona de Andalucía haciendo tándem con Marta Riesco.

"Hacía tiempo que no vibraba en televisión. He renacido. No quiero que me quiten mis muñecos. Al final, cuando necesitas crecer, es cuando te pones las pilas", ha dicho su presentadora, María Patiño.

Belén Esteban ha vuelto a ser una de las grandes protagonistas del programa en esta nueva etapa que arrancó en mayo.

Chelo García-Cortés, Lydia Lozano, Kiko Hernández, Belén Esteban Chema Garrido, María Patiño, Meli Camacho, Víctor Sandoval y Marta Riesco junto a David Valldeperas y Óscar Cornejo, CEO de la productora.

María Teresa tendrá un homenaje en Canal Sur

Desde que la periodista falleció el pasado 5 de septiembre, muchos han sido los intentos para homenajearla en distintos espacios de la televisión. Sus propias hijas cerraron a los pocos días un especial en Televisión Española que se emitió en diciembre y un documental que permanece guardado en un cajón, tal y como avanzó SEMANA hace meses.

Ahora es su gran amiga y compañera Toñi Moreno la que quiere homenajearla en la televisión autonómica andaluza. María Teresa tendrá su propio especial en Canal Sur producido por Happy Contents y que contará con la presencia de muchos de sus amigos, de su nieta Alejandra Rubio o del periodista que la descubrió en la radio de Málaga, entre otros. Se espera que se emita en septiembre.

Carlos Sobera presentará 'Todos por ti' en Telecinco

Una de las piedras angulares del 'nuevo Telecinco' está siendo su apuesta por los concursos familiares. Mediaset ha dado luz verde a uno nuevo llamado *Todos por ti*, que estará conducido por Carlos Sobera y en el que una persona, elegida por su propia familia, acudirá al programa acompañada de 15 personas de su entorno para intentar ganar una gran cantidad de dinero.

Unicorn Content adaptará una nueva ficción

La productora de Ana Rosa Quintana tiene un nuevo proyecto de ficción entre manos: adaptará la novela *Mira a esa chica*, escrita por Cristina Araújo Gámir y ganadora del premio Tusquets Editores de Novela en el 2022. Tras el éxito de *El Marqués*, este nuevo proyecto está siendo desarrollado por Estíbaliz Burgaleta (*SKAM*) y por Begoña Álvarez, directora de Ficción de Unicorn y tratará sobre una violación múltiple.

'Medico de Familia' y su esperado reencuentro

● En plena era de los reencuentros, los regresos, los especiales y las reuniones que invitan a la nostalgia, hay una serie que sigue en el imaginario de todos los que la devoraron en la década de los 90, *Médico de familia*. La ficción de Emilio Aragón, que continúa triunfando y colándose en las listas de lo más visto en plataformas como Netflix, podría tener muy pronto un reencuentro de su elenco principal. Así lo ha desvelado Aaron Guerrero, el actor que interpretaba al pequeño Chechu, una de las figuras más queridas y recordadas de la serie: "Tenemos un grupo de Whatsapp por el que hablamos bastante. Estamos viendo a ver si conseguimos reunirnos todos. Es complicado, pero lo conseguiremos".

Marta Peñate, ganadora de 'SV: All Stars'

● Con la victoria de Marta Peñate se cierra una edición atípica y cargada de estrellas de *Supervivientes*, pero también la más polémica. La tensión con Sofía Suescun se mantuvo hasta el final, enfrentándolas en un televoto en el que participaron más de 250.000 personas y del que Peñate salió vencedora.

FLASHES

TVE RECUPERA SUS '59 SEGUNDOS' CON GEMMA NIERGA DE PRESENTADORA

● El debate político que revolucionó la televisión pública hace 20 años regresa a La 1 conducido por Nierga.

JOSÉ MOTA VUELVE A TELEVISIÓN ESPAÑOLA ESTA TEMPORADA

● La pública ha renovado al humorista, que regresará con su programa a partir de otoño tras sus buenos resultados en 2023.

'ALLÁ TÚ' VUELVE A TELECINCO ANTES DE QUE LLEGUE CARLOS LATRE

● El concurso de Jesús Vázquez ocupará la franja del *access prime time* de los lunes, martes y miércoles en Telecinco.

Onur Tuna: "No me interesa la parte material de esta profesión"

Si hay un actor que levante pasiones allá por donde pase ese es Onur Tuna (39). Su carisma e intensa mirada han conquistado a millones de espectadores de todo el mundo gracias al fenómeno de las telenovelas turcas. Un fenómeno que ha aterrizado en Telecinco con *Una vida perfecta*. SEMANA ha tenido la oportunidad de trasladarse hasta la mismísima Estambul para tener un encuentro con él y, por supuesto, no defraudó.

¿Qué ha sido lo más especial de interpretar a Mesut en *Una vida perfecta*?
Lo primero que leí fue una historia muy fuerte sobre una mujer y es una historia que necesitábamos aquí en este país. En la vida a veces somos falsos, pero, a pesar de todo lo falso, un hombre enamorado puede salvarle la vida o ayudar a una mujer a salir de una vida infeliz con su amor. Mesut es un oficial de policía, pero también estudió Psicología en una universidad prestigiosa de Turquía. Él tiene traumas en su vida provocados por la relación con su madre, pero cuando conoce a Sebnem, todo empieza a cambiar en su vida. Quiere ser un buen amante, quiere ayudarla. Y eso es lo que más me atrajo de este proyecto.

En *Una vida perfecta* las miradas entre los protago-

CAMBIO DE LOOK
SEMANA se trasladó hasta Estambul para entrevistar al famoso actor y allí nos llamó la atención su impactante cambio de look ¿El motivo? Exigencias del guión de su próxima serie.

Onur Tuna interpreta a Mesut, un astuto policía que vive un romance con Sebnem (Hilal Altinbilek) en *Una vida perfecta* (Telecinco).

nistas son muy intensas, ¿qué significa para ti una mirada y qué transmites tú a través de ella?
Es la química que todos los actores tenían que mostrar. Hay que trabajar mucho antes de que comience el rodaje para lograrla.

Y en la vida real, ¿qué quiere transmitir o qué transmite a través de una mirada?
(Se ríe) Uno de los requisitos de ser actor es vivir como un actor también en tu vida personal.

Llama la atención verte con un *look* tan diferente al de la serie con el que pareces mucho más joven que en la ficción.
(Risas) Tengo 39 años.

¿Cómo definirías a tu personaje en *Una vida perfecta*?
Es un hombre de carácter complicado que tiene muchos conflictos. Pero quiero recalcar: no soy como Mesut.

¿Mesut vive atormentado?
Sí, él no tiene sentimiento de familia porque no recibió amor de su madre y no sabe quién es su padre. Por amor quiere cambiar su vida. Decide dejar su profesión de policía para convertirse en marido, padre, 'socio', confidente de ella. Sebnem le enseña lo que significan las palabras "respeto" y "amor".

Eres un actor que levanta pasiones, ¿cómo llevas el fenómeno fan?
Nuestro trabajo es convencer a la gente. Tengo que convencer a los espectadores de que crean lo que les estoy contando a través de mi personaje. Empecé como actor cuando no existían las redes sociales y mi vida transcurre al margen de ellas. No me interesa la parte material de esta profesión. Trabajo como actor, sí, pero también tengo una vida personal alejada de los focos: tengo tres gatos y un perro; toco el piano y la guitarra...

La serie tiene intriga, romance, giros de guion... ¿Cómo la definirías tú? ¿Por qué tenemos verla aquí en España?
Creo que a los españoles les puede gustar *Una vida perfecta* porque pueden encontrar cosas de su cultura y de su país en ella.

Las series turcas como *Una vida perfecta* triunfan en todo el mundo. ¿Cómo vives que estas ficciones tengan tanto éxito en el mundo entero?
Mi vida es muy simple: voy al plató a rodar y luego vuelvo a casa. Si no estoy descansando en casa es porque estoy trabajando y viceversa.

¿Has estado en nuestro país?
Me encanta España y amo la arquitectura, las playas, los edificios góticos, el arte en las calles...

¿Estás aprendiendo español también?
No, sólo sé decir dos cosas: "Por favor" y "pendejo" (risas). Un día lo espero aprenderlo bien.

"Mi vida fuera de cámaras es muy simple: voy al plató a rodar y luego vuelvo a casa", nos dice Onur, que también es músico y economista

"Tengo que convencer a los espectadores de que crean lo que les estoy contando a través de mi personaje"

Si te llegara una buena oferta, ¿te gustaría trabajar en nuestro país?
Claro que sí. Pero primero tengo que leer el guion, que para mí es lo más importante y... ¡aprender español! Igual podría convencer a mi novia para que viniera conmigo y que me ayudara a aprenderlo. Sabe hablar cinco idiomas.

De no haber sido actor, ¿Qué te hubiera gustado ser?
Músico.

Iván Reboso

LA NIÑA DE SUS OJOS
La colaboradora está muy unida a su hija, su auténtica pasión. Andrea se marchó primero a estudiar a Londres y después a Los Ángeles, donde se acaba de graduar.

Belén Esteban, la madre más orgullosa

La colaboradora de televisión viajó a Los Ángeles para acudir a la graduación de su hija

Belén se hizo una foto en el paseo de la fama, ante la estrella de Alejandro Sanz.

TRAS echar el cierre en *Ni que fuéramos shhh* hasta el próximo 2 de septiembre, Belén Esteban (50) hizo las maletas y se subió a un avión rumbo a un destino muy especial.

Después de doce horas de vuelo aterrizó en Los Ángeles (USA) para encontrarse con su hija y disfrutar de uno de los días más especiales de su vida. En la ciudad californiana acudió a la graduación de Andrea Janeiro, que ha concluido con éxito su etapa académica, y también aprovechó para hacer turismo por algunos de los lugares más emblemáticos.

Belén hizo turismo por algunos de los lugares más emblemáticos de la ciudad.

La familia

Aunque siempre dice que no habla de su hija, en esta ocasión no ha podido resistirse a compartir su orgullo de madre: "Mi niña hace 7 años salió de casa, se fue a estudiar a Londres y Los Ángeles. Han sido años muy duros, muchos aviones para ella y para nosotros, muchas despedidas, muchas lágrimas por ambas partes. Pero ella lo tenía muy claro. Gracias a su sacrificio, responsabilidad y constancia ahora tiene por lo que tanto ha luchado: una carrera terminada y dos máster. Cariño, no sabes lo felices que nos sentimos tu madre, Miguel, la yaya y tus tíos y primos, y todos tus amigos y toda la gente que te queremos. Soy la madre más feliz del mundo. Estamos muy orgullosos de ti. Te queremos mucho". ■

A Belén no le gusta hablar de su hija, pero esta vez ha compartido su felicidad al verla terminar sus estudios

Sentada en el exclusivo espacio de Dior en el hotel The Beverly Hills.

"Gracias a su sacrificio y constancia ahora tiene por lo que tanto ha luchado: una carrera y dos máster. No sabes lo felices que nos sentimos", ha dicho la orgullosa madre

Nico Williams y Lamine Yamal, lujo y relax en Marbella

Los campeones de la Eurocopa eligieron para su descanso uno de los Beach Club más exclusivos de la Costa del Sol

TODAVÍA con la resaca de la victoria en la Eurocopa y cuando faltan pocos días para empezar la Liga, las dos jóvenes estrellas de la seleción, el pamplonica Nico Williams (22) y el barcelonés Lamine Yamal (17), apuran sus últimos días de vacaciones. Y el lugar elegido para estos días de lujo y relax ha sido Marbella.

Ni el mismísimo Cristiano Ronaldo causó el revuelo que estos dos campeones de la Eurocopa cuando estuvo en la Costa del Sol y, precisamente, segun ha sa-

Los futbolistas se relajaron en flotadores gigantes con forma de flamencos rosas.

Yamal (17) fue quien animó a Nico a pasar unos días juntos de vacaciones en Marbella.

Los dos jóvenes futbolistas de la Selección española ahora tienen el mismo representante que Cristiano Ronaldo

Nico Williams (22) se lo pasó en grande junto a su grupo de amigos.

bido SEMANA, ahora los dos futbolistas cuentan con el mismo representante que el *crack* portugués.

Los Campeones de la Roja, arrasaron por donde pasaron. Yamal, un enamorado de Marbella, animó a Nico para que le acompañara a esta zona de Andalucía que tanto le gusta. Para estos días de merecido descanso, eligieron el Opium, el paraíso del verano para muchas *celebrities* Acompañados de dos guardaespaldas y casi veinte personas de séquito, disfrutaron de la zona Vip del Beach Club. Además de relajarse en la piscina sobre los flotadores con forma de flamencos rosas, también aprovecharon para tomar un refrigerio ligero a base de sushi, ensaladas Cesar, quesadillas, guacamole, pizzas y cócteles sin alcohol. Por las noches, no faltaron los bailes y la diversión en la discoteca Xcess. Tanto Nico como Lamal se mostraron amables con sus seguidores, firmaron autógrafos, especialmente a los niños, y disfrutaron a lo grande de antes de incorporarse a sus respectivos equipos.

Amparo de la Gama

La Princesa y la Infanta se han convertido en imprescindibles en las gradas para animar a nuestros atletas en las diferentes competiciones

Leonor y Sofía, el talismán de París 2024

Los Reyes Felipe y Letizia han confiado a sus dos hijas la importante tarea de apoyar a los deportistas españoles en los Juegos Olímpicos

Los Reyes, en la cena de gala de las Olimpiadas de París 2024 en el Louvre. Doña Letizia estrenó un vestido de Dior.

LA Familia Real se ha propuesto ser la viva imagen de toda España volcándose con nuestros deportistas en los Juegos Olímpicos de París 2024. Una representación de lujo que, desde el mismo día de la inauguración, está llamando la atención por su entrega e intensidad. Y además se trata de una presencia retransmitida al estilo del siglo XXI, a través de sus redes sociales y sobre todo en su nueva cuenta de Instagram.

Los Reyes Felipe y Letizia fueron la punta de lanza en la ceremonia inaugural, ce-

> "¡Mucho ánimo y a por todas!", deseó el Rey Felipe al Equipo Olímpico Español en una recepción previa al inicio de los juegos

lebrada en la plaza de Trocadero, con la espectacular torre Eiffel como escenario.

En esta cita compartieron asiento junto al resto de jefes de Estado, muchos de ellos colegas de la realeza, siendo testigos de una original y controvertida puesta ▶▶▶

La Reina Letizia recicló un precioso vestido de Carolina Herrera para la ceremonia de inauguración (pasada por agua).

El momento de su 'selfie' y su resultado compartido en las redes sociales.

▶▶▶ en escena. La lluvia emergió como fastidiosa protagonista y la estampa de nuestros soberanos cubiertos con los ponchos transparentes facilitados por la organización ha dado la vuelta al mundo, pero nada les aguó la fiesta.

Los Reyes mostraron su orgullo al paso del Equipo Olímpico Español durante el 'desfile' en barco por el río Sena de las distintas delegaciones. Y entonces la Reina Letizia, con el puño en alto en señal de fuerza, encarnó las esperanzas de todos los compatriotas. Pese al inconveniente meteorológico, la pareja hasta compartió un simpático 'selfie'.

El aplauso de los Reyes al paso de la delegación española en barco por el río Sena.

La lluvia deslució la ceremonia inaugural, pero los Reyes capearon el temporal con chubasqueros y mucho entusiasmo

Doña Letizia lucía un vestido escotado de Carolina Herrera (repetido), con el que volvió a destacar por su elegancia. La jornada anterior, para la cena de gala ofrecida por el Comité Olímpico Internacional, en el Museo del Louvre, la Reina deslumbró con un diseño de pedrería de Dior, en claro guiño a la moda francesa.

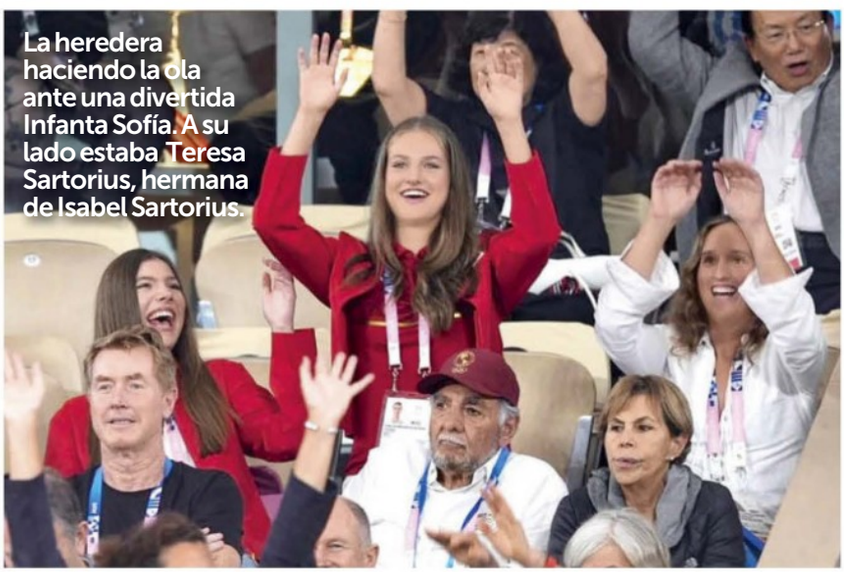
El relevo de los Reyes

Después de estos primeros eventos, Sus Majestades tuvieron que volver a España (les esperaba el inicio del verano real en Mallorca), pero tenían un relevo inmejorable: sus dos hijas. Ahora que ya son mayores, la Princesa Leonor y la Infanta Sofía se están postulando como unas excelentes escuderas al servicio de la Corona.

Las hermanas, ataviadas siempre con camisetas deportivas, han encontrado en París el mejor plan alternativo durante estas vacaciones. Trabajo y placer unidos, antes de que Leonor ingrese en la Academia Naval de Marín y de que Sofía regrese al internado de Gales.

Leonor y Sofía debutaron asistiendo al partido de dobles de tenis de Rafa Nadal y Carlos Alcaraz. A ▶▶▶

La Princesa y la Infanta se encontraron con Rafa Nadal (uno de los últimos relevistas de la antorcha olímpica) y Carlos Alcaraz tras presenciar su victoria en dobles de tenis.



La heredera haciendo la ola ante una divertida Infanta Sofía. A su lado estaba Teresa Sartorius, hermana de Isabel Sartorius.

Leonor y Sofía derrochan pasión e incluso hacen la ola en estas vacaciones deportivas, que han comenzado sin sus padres

Con la campeona de bádminton Carolina Marín.

Junto a Pau Gasol, que también fue uno de los portadores de la antorcha en la inauguración, y su esposa, Catherine McDonnell.

▶▶▶ partir de ahí, no faltaron en las gradas parisinas. Continuaron animando en waterpolo, natación, hockey y bádminton. Aquí, la vigente campeona Carolina Marín les preguntó en su encuentro posterior si les había gustado verlo en directo por primera vez, a lo que las chicas asintieron encantadas.

Incansables

Siempre juntas y cómplices, las hermanas han disfrutado de muchas competiciones deportivas, ejerciendo de talismán para nuestros olímpicos. Entre sonrisas, aplausos y emoción, Leonor y Sofía se han prodigado en cercanía y hasta se han atrevido a hacer la ola con el público.

Al día siguiente, la Princesa y la Infanta prosiguieron su estancia parisina en las canchas de vóley playa, esgrima y balonmano. Entre medias visitaron a los atletas españoles en la Villa Olímpica y no dudaron en posar en la escultura con los populares anillos olímpicos como dos auténticas campeonas.

La Princesa Leonor y la Infanta Sofía forman un tándem ideal antes de viajar a Mallorca para sus vacaciones de verano

La 'maratón' de las hijas de los Reyes muestra el inquebrantable apoyo de la Familia Real al deporte español. Y así continuará hasta el fin de estos Juegos Olímpicos en París, el próximo 11 de agosto, con el deseo de poder celebrar entonces la consecución de un buen número de medallas. La Princesa y la Infanta, junto a los Reyes, son los mejores forofos.

Fotos: Casa de S.M. el Rey y Gtres.

Las hermanas, haciéndose un simpático 'selfie' durante un partido de vóley playa.

Ante los coloridos anillos de la bandera olímpica en su visita a la Villa Olímpica.

La Princesa y la Infanta, posando tras ver la esgrima, no se separaron de sus acreditaciones oficiales. En la de Leonor reza el título de "soberana" y en la de Sofía figura "acompañante invitado".

TRIUNFAL

Celine Dion reaparece tras cuatro años alejada de los escenarios

La artista fue la invitada estrella de la ceremonia de apertura de los Juegos Olímpicos en París y no pudo evitar emocionarse con la oleada de fans que la esperaban a las puertas de su hotel

La cantante, que sufre el síndrome de la persona rígida, dando las gracias a sus seguidores.

En lo más alto de París. Así regresó Celine Dion a los escenarios tras cuatro años sin poder cantar por una enfermedad que afecta a sus cuerdas vocales. La artista era la invitada estrella de la ceremonia de apertura de los Juegos olímpicos. Había llegado tan sólo unas horas antes a la Torre Eiffel, desde donde iba a cantarle a los millones de personas que iban a poder contemplar y comprobar cómo su voz permanece intacta pese a su enfermedad. Estaba nerviosa, temblorosa y consciente de la responsabilidad que tenía esa noche.

Magia en la Torre Eiffel

Pese a todo, disfrutó. Se hizo fotos con sus fans, abrazó a la gente que estaba esperándola a las puertas de su hotel y se recargó de la energía necesaria para interpretar un impecable *L'hymne à l'amour*, de Édith Piaf. Al acabar, Celine no pudo evitar que las lágrimas se derramasen por su rostro.

Aunque lleva casi un lustro padeciendo el síndrome de la persona rígida, una enfermedad que hizo que tuviese que alejarse de su profesión, consiguió darlo todo para su público. Una ovación de los empleados de la Torre Eiffel terminó por desmoronar toda la entereza que había tenido minutos antes para que no se le quebrase la voz. "Me siento honrada de poder haber actuado aquí. Estoy muy feliz de celebrar con estos increíbles atletas todas sus historias de sacrificio y determinación, dolor y perseverancia. Todos habéis estado muy centrados en vuestros sueños. Mi corazón está con vosotros", decía tras haber vivido, sin duda, uno de los momentos más inolvidables de toda su carrera artística. ■

www.semana.es

SEMANA

LLÉVATE 2 LIBROS DE RECETAS SALUDABLES

Tomo 1

9'95 €

OFERTA 2X1

Tomo 2

PÍDELOS EN TU QUIOSCO

¡no te quedes sin ellos!

Los Reyes abren Marivent

Comienza el veraneo oficial de la Familia Real con la tradicional recepción en Mallorca

EN TABURETE
La Reina Letizia volvió a servirse de un taburete para apoyarse durante el besamanos y así poder aliviar sus doloridos pies.

Los Reyes Felipe y Letizia han vuelto a Mallorca. De principio, ellos dos solos, pues sus hijas se habían quedado en París para apoyar a nuestros deportistas olímpicos. Y así, abriendo una vez más el palacio de Marivent y sus jardines, han dado el pistoletazo de salida a las vacaciones 'oficiales' de la Familia Real. Junto a los soberanos no faltaba la Reina Sofía y los tres presidieron la tradicional recepción a las autoridades y representantes de la sociedad balear.

Por tercer año consecutivo han elegido su 'casa' veraniega para albergar esta fiesta, que antes solía celebrarse en el palacio de La Almudaina. Los anfitriones dieron la bienvenida a 600 invitados.

La Reina Letizia estrenó un vestido caftán de Maksu (144 € rebajado) con sandalias planas de Sézane (155 €) y su suegra volvió a recurrir a uno de sus elegantes conjuntos de blusón y pantalón. Como nota curiosa, la soberana utilizó un taburete durante el besamanos.

Menú de 16 platos

Del *catering* se ocuparon las chefs mallorquinas Marga Coll y Maca de Castro, en otra apuesta más de la Casa Real por la cocina en femenino, como en el X aniversario de la Proclamación.

Los Reyes Felipe (56) y Letizia (51), junto a la Reina Sofía (85), han cumplido un año más con su cita con la sociedad balear.

LETIZIA, ESTILO HOLLYWOOD

La Reina, fiel a su cita cinéfila con el Atlàntida Film Fest. Doña Letizia fue la anfitriona de la clausura de este certamen, que en los últimos años se ha convertido en su primera salida de su veraneo en Mallorca. Esta vez dio el premio de honor a Michael Douglas, con un vestido lencero plateado de Boss.

Entre los 16 platos (13 salados y tres dulces) hubo berenjenas rellenas de carne de cerdo negro mallorquín; escabeche de raya con zanahoria y naranja; crema de cigalas mallorquinas y avellanas; coca de pimientos asados y paté de Felanitx y coca de calabacín, tomates secos y queso Sa Cabreta; crujiente de lechona de Can Company con mermelada de guindilla; frito de pulpo de roca mallorquín con verduras; tumbet; croquetas de guiso a las cuatro especies; tartaleta de espinaca con fresa a la pimienta y tomate con mahonés y alcaparra; plan soplado relleno de 'estopeta' y pan con aceite con queso mahonés y camaiot. Y de postre, plátano con almendras, carajillo de ron amazonas y ensaimada con crema pastelera.

La Reina Sofía acababa de perder a su tío segundo, el príncipe Miguel de Grecia, fallecido a los 85 años, pero eso no le impidió asistir a esta cita. Una vez más vimos sus gestos de complicidad con la Reina Letizia, quien al día siguiente volvía a París para los Juegos Olímpicos. Mientras tanto, el Rey Felipe se quedaba en la isla balear participando al timón del Aifos en la Copa del Rey Mapfre de Vela.

Fotos: Robert Smith.

20 años de su cáncer

Rocío Jurado: el día que dijo al mundo que iba a luchar por su vida

El 2 de agosto de 2004 la cantante fue operada de urgencia en Madrid de un tumor en el páncreas

EL TRISTE ADIÓS

Después de dos años de intentar ganar la partida al cáncer, Rocío Jurado nos dejaba para siempre el 1 de junio de 2006, en su casa y rodeada por el amor de su familia.

Rocío Carrasco acompañó a su madre el día que dio a conocer la noticia más dura de su vida.

EL 2 de agosto de 2004 la vida de Rocío Jurado cambió para siempre. El verano estaba transcurriendo como uno más, con trabajo, pero también con días de descanso en su querida casa de 'Mi abuela Rocío', en Chipiona, donde la artista se desprendía de los brillos del escenario y se convertía en la matriarca de una gran familia.

Fue precisamente estando en la localidad gaditana preparándose para unos conciertos que tenía pendientes, cuando comenzó a sentir unos fuertes dolores abdominales. Fue al médico en Cádiz, quien le dijo que inmediatamente viajara a Madrid.

Era el 30 de julio cuando ingresó en la Clínica Montepríncipe con el siguiente cuadro que se facilitó en el parte médico: "Rocío Mohedano Jurado se encuentra ingresada con motivo de la ▶▶▶

La cantante y su marido, José Ortega Cano, en su casa de La Moraleja, el 17 de septiembre de 2004, cuando anunció en rueda de prensa que tenía cáncer.

Tras la dura operación y permanecer dieciocho días ingresada, Rocío Jurado abandonó muy emocionada el hospital de Madrid, arropada por su marido, Ortega Cano, y su hija Rocío Carrasco

▶▶▶ realización de un estudio diagnóstico por padecer ictericia de origen no filiado. Se le están efectuando exploraciones para completar el estudio, requiriendo mantener el ingreso hospitalario".

Rocío fue intervenida el 2 de agosto y permaneció durante dieciocho días en el hospital. Unos días en los que no dejaron de aparecer rumores sobre la verdadera realidad de su estado de salud.

Con valentía

La misma valentía y claridad que había mostrado en todos los aspectos de su vida, también quiso demostrarla con

"Tengo cáncer, pero no soy una mujer vencida", así comunicó la artista en rueda de prensa su enfermedad

su enfermedad. Rocío se debía a su público y siempre había mantenido una magnífica relación con los medios de comunicación, por ello, consideró que debía ser ella misma quien tenía que atajar todos los rumores.

Una soleada mañana de septiembre convocó a la

Junto a su hija mayor y su marido, el 18 de septiembre de 2005 celebró su 62 cumpleaños. Aunque en ese momento todos mostraban la esperanza de una recuperación, fue el último.

prensa en su casa de La Moraleja. En su jardín, sentada ante una mesa de cristal, perfectamente peinada y maquillada por su cuñada Rosa y rodeada de micrófonos, como había sucedido a lo largo de su carrera, se enfrentó a la peor noticia de su vida.

Rocío Jurado, nerviosa y emocionada, aferrada a su medalla de su querida Virgen de Regla que colgaba del cuello y por momentos aflorando en sus ojos las lágrimas, pronunció la palabra maldita y narró cuál había sido el diagnóstico de los médicos nada más llegar al hospital de Madrid: "Rocío hay que operar de urgencia. Tienes un tumor maligno. Un cáncer muy difícil de detectar porque tiene el nivel primario, un nivel 2, y hay que quitarlo de inmediato".

Rocío ponía fin a las especulaciones y también anunciaba que al día siguiente, precisamente el mismo día de 61 cumpleaños, ponía rumbo a la clínica Anderson de Houston para seguir con el tratamiento.

A su lado, aunque en un discreto segundo plano, se encontraban su marido, José Ortega Cano, su hija mayor, Rocío Carrasco, y su hermano, Amador Mohedano, quienes durante los días previos habían intentado mantener la calma y contestar con cautela a todas las preguntas de los medios.

Fue Rocío quien quiso contar su historia sin ambages, llamando a las cosas por su nombre, y su familia se plegó a sus deseos. Así 'La más grande' mostraba, una vez más, su fuerza y coraje.

Pero Rocío también dejó traslucir el lógico miedo y la incertidumbre del duro camino que tenía por de- ▶▶▶

CON SEMANA
Rocío Jurado siempre tuvo una magnífica relación con los medios y, por supuesto, con SEMANA. En 1987, con el que entonces era su marido, Pedro Carrasco, leyendo un ejemplar de nuestra revista.

Rocío y Ortega Cano, paseando en septiembre de 2004, en el primer viaje a Houston.

Nada más operarse en Madrid, Rocío Jurado viajó a Houston, a la clínica Anderson, donde siguió un tratamiento durante tres meses

Durante sus estancias en el hospital en Estados Unidos contó con el apoyo de su familia.

▶▶▶ lante: "Nunca he sabido lo que es el pánico y ahora sí puedo decir que sé lo que es. Fue un mazazo muy grande, no se lo deseo ni al peor de mis enemigos. Me sentí perdida, me dije 'Rocío, esto se ha acabado'. La palabra cáncer sigue siendo maldita, pero hay que saber afrontarlo y no mirar para otro lado. No quiero dar la impresión de ser una mujer vencida. Voy a luchar por mi vida y por estar el mayor tiempo posible con mi familia".

Y comenzaron entonces los dos años de tratamientos e ingresos, tanto en Estados Unidos como en Madrid, para intentar superar una enfermedad que desde el comienzo no tenía el mejor de los pronósticos, aunque tanto la protagonista como su familia se aferraron siempre a la esperanza de una recuperación.

Su última actuación

Rocío mostró su inmensa fortaleza a lo largo del duro proceso. Incluso tuvo el valor de subirse a un escenario por última vez. Una despedida a la altura de 'La más grande'.

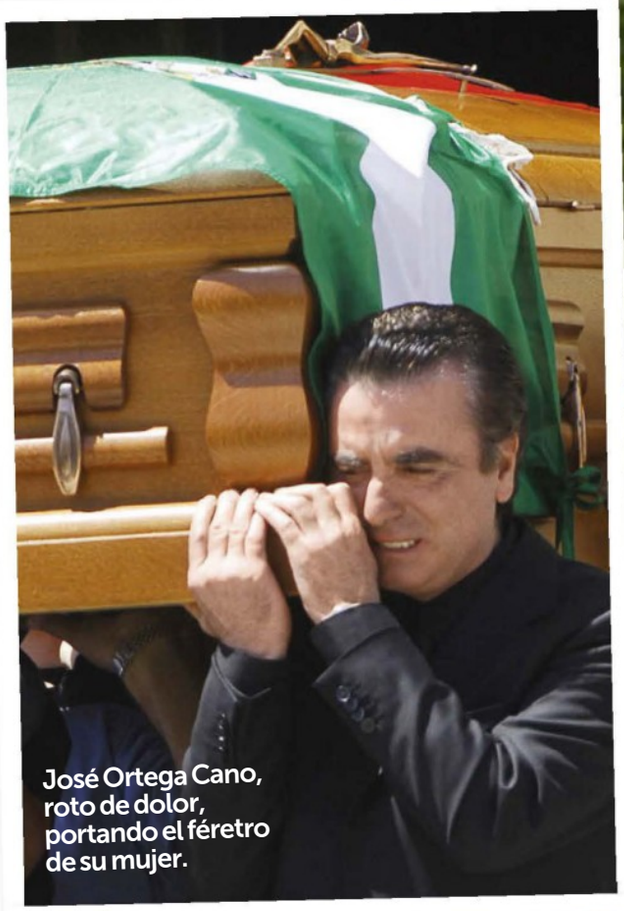
Fueron su hija Rocío Carrasco y su pareja, Fidel Albiac, quienes organizaron una gran gala en TVE, *Rocío Siempre*, en la que la cantante cantó en solitario y también hizo dúos con colegas que la admiraban como Lolita, David Bisbal, Raphael, Chayanne, Mónica Naranjo o Malú. Era diciembre de 2005 y la imponente voz de Rocío Jurado sobre un escenario, que nadie ha podido superar, se apagaba para siempre.

Pero la fortaleza de la Jurado parecía que no tenía fin y todavía un mes después concedió su última entrevista al periodista Jesús Quintero, su gran amigo y admirador. En ella hablaron de arte, de la familia, del amor... de la vida y de la muerte: "Tengo ganas de luchar y si no gano la batalla, cuando me vaya no será porque no haya peleado", le dijo al Loco de la Colina.

Sin embargo, la batalla la perdió definitivamente cinco meses después. A las 05:15h de la madrugada del jueves 1 de junio de 2006 Rocío Jurado falleció en su casa de La Moraleja rodeada del cariño de su familia, que no la soltaron en ningún momento a lo largo de los dos años que duró la enfermedad.

Muy diferente ha sido ya la vida sin la presencia de Rocío Jurado. Esa unión familiar que ella mantenía sin fisuras se rompió para siempre y ya nada queda de ese clan Jurado, donde ella reinaba. ■

El 28 de abril de 2006 fue la última imagen de Rocío Jurado entrando a su casa, delgada y visiblemente desmejorada, pero sin perder la sonrisa



José Ortega Cano, roto de dolor, portando el féretro de su mujer.

A su tumba, en el cementerio de Chipiona, peregrinan sus admiradores.

La última imagen de Rocío Jurado, mes y medio antes de su muerte, volviendo a casa tras su último ingreso, al lado de su marido.

SU MUSEO

Tras muchos retrasos y controversias, el 2 de julio de 2022 se inauguró en su localidad natal su esperado museo. Fue su hija, Rocío Carrasco, enfrentada a toda la familia, la encargada de cortar la cinta inaugural.

Massiel

María de los Ángeles Félix Santamaría ha pasado a la historia de nuestra música con el nombre de Massiel, eternamente recordada por ganar el Festival de Eurovisión de 1968, con 21 años, con su *La la la*, un tema escrito por el Dúo Dinámico. Hija de un sastre reconvertido en famoso productor musical, Massiel nació en Madrid, de familia asturiana, y con apenas 20 años empezó a cantar participando en varios festivales de música antes de llegar a Eurovisión, sustituyendo a Serrat que quería cantar en catalán. Durante casi 50 años, ha interpretado algunas de las canciones españolas más populares como *El amor* o *Eres* y también probó suerte en el cine y el teatro. Su vida personal ha sido ajetreada, con dos matrimonios, uno en 1969 con el médico Luis Recatero, de quien se separó al año, y otro con el periodista Pablo Lizcano, de quien se separó en 1988 tras tres años casados. En medio, mantuvo otra larga relación con el político y periodista Carlos Zayas, padre de su único hijo, Aitor (47). A punto de cumplir 77 años, el 2 de agosto, la cantante se enfrenta a una enfermedad degenerativa que le ha afectado a la visión de un ojo.

21 años

1 año

25 años

61 años

75 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marian Cazorla, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero, e Iván Reboso.

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Juan Francisco de Miguel (Jefe de Sección). Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal, Pablo Lorenzo y Raquel Muñoz.

DOCUMENTACIÓN: Rocío Moreno y Francisco José de Pablo.

SEMANA.ES: Miguel Curtido (Director Digital), Ana Campuzano, Laura Campos, Gloria López, Adriana Aragón, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres y Rocío Antón.

EDITA: SEMANA, S.L.
REDACCIÓN:
Avda. de Burgos, 16D - 6ºA. 28036 Madrid.
Apartado de Correos 383
Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: *redaccion@semana.es*

ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: *administracion@semana.es*
E-mail: *distribucion@semana.es*
E-mail: *suscripciones@semana.es*

IMPRESIÓN: Rotocobrhi S.A.
Rda. de Valdecarrizo, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid

Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.
Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:
RBA PUBLIVENTAS, S.A.
CEO: Enrique Blanc.
Directora general: Ariadna Hernández.
Directora comercial nacional de revistas femeninas: Maria del Mar Casals.
Director de negocio digital: Serafín González.
Subdirector de estrategia comercial digital: Iván Lorente.
Soluciones implementación de publicidad digital: Alicia Cortés.

Madrid y norte
Directora de publicidad: Belén González.
Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.
Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.
Jefa de publicidad:Juncal Utrilla
Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.
C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
Teléfono: 91 510 66 00

Barcelona y Levante
Directora de publicidad: Ángela Carpio.
Directora de publicidad:Olga Fernández
Directora de publicidad:Cristina Hombravella
Coordinadora de publicidad:
Ainhoa Argente del Castillo.
Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información
CONTROL ojd

Asociada a la Federación Internacional de la Presse Periodique (FIPP).

SEMANA TAMBIÉN EN:
www.orbyt.es
www.kioskoymas.com
www.zinio.com

www.semana.es

SEMANA

TE REGALA*

el coleccionable de cocina con lo mejor de nuestra gastronomía

*no está disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL (venta con periódicos)

PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 31

Bonito del Norte Ortiz.
El sabor de las cosas bien hechas

¿A qué sabe la tradición? ¿A qué sabe la confianza?
Saben a Bonito del Norte ORTIZ, pescado con caña, uno a uno.
Una forma de hacer y de ser que mantiene viva una tradición.
Bonito del Norte ORTIZ. El sabor de las cosas bien hechas.

Desde 1891